



девушкам,

мамам,

бабушкам



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

9/11. 77.

Steved.

St. 10/18.

девушкам,
мамам,
бабушкам



ИЗДАТЕЛЬСТВО
САРАТОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
1976

Д51 *Девушкам, мамам, бабушкам.* Под редакцией профессора М. М. Круглого. Изд-во Саратовского ун-та, 1976, 200 с. с илл.

Как воспитать физически развитую дочь, передать ей опыт мудрого отношения к своему здоровью? Как сохранить стройную фигуру, физические силы, бодрое и жизнерадостное настроение до преклонных лет? Авторы книги стремятся помочь своим читательницам добиться этой прекрасной цели с помощью доступного всем средства — физической культуры, естественного эликсира здоровья и долголетия.

В книге обобщены результаты наблюдений авторов и опыт работы известных ученых в области гинекологии, акушерства, педиатрии, терапии, физиологии труда и спорта и многих других отраслей медицины. Молодые мамы найдут здесь много ценных советов по физическому воспитанию девочек. Немало интересного и нужного почерпнут для себя девушки и женщины старшего возраста.

Издание адресовано прежде всего женщинам. Однако оно может быть полезно врачам и методистам при организации и проведении занятий в женских консультациях, родильных стационарах, яслях, детских садах, школах, группах здоровья.

Авторы — сотрудники Саратовского медицинского института: проф. М. М. Круглый, канд. мед. наук С. Б. Лежнева, асс. Н. М. Фрост, доц. Ю. А. Ярцев.

Под ред. проф. М. М. Круглого

5—2
ПЗ—76

Оглавление

Книга для каждого дома, для каждой семьи	5	ры	44
От авторов	7	Здоровье в порядке — спасибо зарядке!	45
Глава первая. Вы стали матерью. Готовы ли вы вырастить здорового ребенка?	9	Поиграй со мной, мама!	46
Ваша маленькая дочь — не миниатюрная копия взрослого человека	10	Теперь наступило время поговорить о подвижных играх и начать играть	48
Правильно ли вы оцениваете физическое развитие вашей девочки?	14	Весело — здорово!	49
Физическое воспитание ребенка — ваша забота!	16	И вновь — физические упражнения и... спорт	50
Мама — и методист, и массажист	19	Еще раз о закаливании	66
Физкультура для самых маленьких	20	Глава третья. Новый мир — школа! Первый раз — в первый класс	69
Великий целитель!	27	Вместе: школа — мама — дочь	70
Глава вторая. Дошкольный возраст — новая ступень физического развития ребенка. Ваши новые заботы	32	Ваша обязанность. Ваш долг	72
Познакомьтесь с показателями развития движений дошкольников	35	Физкультура первоклассницы	73
Физическое воспитание в этом возрастном периоде	37	Физкультура лечит	77
Научите вашу девочку правильно дышать	37	Продолжим разговор об играх. Они нужны школьнице	78
Физическая нагрузка должна быть дозирована!	43	Развивайте силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость!..	79
Мама — инструктор физкультуры		Мама, научите вашу дочь плавать! Это очень важно!	80
		Готовиться к труду и обороне смолоду!	80
		1-я ступень. Смелые и ловкие	81
		Глава четвертая. Маме о ее дочке. Переходная ступень в жизни девочки	82
		Средний школьный возраст	82
		Немного о высоком каблуке	86
		Красивая осанка	86
		Плоскостопие излечимо!	93

Домашний стадион	96
2-я ступень. Спортивная смена	96
Это очень важно	97
 Глава пятая. Ты — девушка	99
Девичья краса	100
Посмотри на себя — оцени .	104
Что избрать? Гимнастику? Про-	
гулки?	108
Специальная гимнастика девуш-	
ки — путь к красоте	109
Закаляйся!	115
Дозировка и самоконтроль .	116
Девушка и спорт	119
3-я ступень. Сила и мужество	120
 Глава шестая. Материнство и	
физкультура	122
Физиология беременности .	124
Физкультура необходима! .	126
Что знать и что делать? . .	127
Гимнастика для беременных	130
И еще несколько полезных со-	
ветов	140
Самоконтроль ежедневно! .	142
Движение и целебные силы при-	
роды	143
Этого не должно быть . . .	147
Экзамен ваших сил и воли .	147
 Глава седьмая. Поздравляем	
вас с новорожденной! Послеродо-	

вый период и физические нагрузки	149
Все зависит от вашей доброй	
воли	150
Здравствуй, спорт!	162
Проверьте свой вес!	163
Быть примером	163
4-я ступень. Физическое совер-	
шенство	167
И опять первая глава книги...	168
Глава восьмая. Вы перешагнули	
меридиан жизни. Для тех, кому за	
сорок	169
Элексир бодрости, здоровья и	
долголетия	170
Путь к здоровью, силе и долгой	
жизни	170
Физкультура для вас . . .	173
Если вы много сидите . . .	176
Как помочь рукам?	177
«У меня устают ноги!» . . .	178
Откуда «второй» подбородок?	179
Ни дня без гимнастики! . . .	179
А спорт?	180
5-я ступень. Бодрость и здоровье	185
Глава девятая. Для вас, ба-	
бушки	186
 Ах, эти нервы!	187
А железы внутренней секреции?	188
Движение, движение, движение..	190
ГТО для всех возрастов . . .	193
З а к л ю ч е н и е	195

К н и г а
для каждого дома,
для каждой семьи

Молодое поколение с гармоническим развитием физических и духовных сил — это результат выдающихся социально-экономических преобразований в СССР. При этом следует помнить, что эти качества сами по себе не возникают, с ними человек не рождается. В целенаправленной преемственной деятельности работников яслей, детских садов, школы, семьи и прежде всего матери заложен успех в решении этой государственной важности задачи.

Именно с этих позиций авторы книги освещают вопросы физического воспитания. Учитывая особенности женского организма, авторы ведут диалог с матерью, ее дочерью в различные возрастные периоды их жизни.

Последовательно, начиная с самого раннего детства, для практического руководства и маме, и ее дочери даются целенаправленные наставления, схемы, комплексы физических упражнений и другие полезные рекомендации. Это и научно

апробированная методика закаливания с раскрытием механизма его биологического воздействия на организм, и утренняя гигиеническая гимнастика, и физкультурные занятия с играми и веселыми развлечениями. Особое место отводится подготовке и сдаче норм ГТО.

В книге использованы, помимо собственных исследований авторов, труды выдающихся ученых, педагогов, теоретиков и практиков здравоохранения и физического воспитания, психологов и гигиенистов, педиатров, передовой опыт медицины. Материал излагается живо и доходчиво.

«Девушкам, мамам, бабушкам» — нужный и полезный вклад в профилактику детских заболеваний, в систему мероприятий, направленных на охрану материнства и детства.

Эта книга должна быть в каждой семье.

Член-корреспондент АМН СССР
профессор *Н. С. Кисляк*

От авторов

Наша книга предназначена для широкого круга женщин всех возрастов. Если вначале мы обращаемся только к маме, то в последующих главах диалог ведется непосредственно с девушкой, будущей матерью, женщиной среднего возраста и бабушкой.

Читая книгу, вы, несомненно, обратите внимание на многократно повторяющиеся советы по использованию утренней гимнастики, элементов спорта, прогулок, подвижных игр, факторов закаливания. Это сделано не случайно, ибо все рекомендации изложены авторами в полном соответствии с возрастными особенностями женского организма, его характерными изменениями на конкретном жизненном этапе.

Девять глав книги познакомят вас с современными представлениями о физических упражнениях как общебиологическом факторе воздействия на организм женщины.

При написании книги были использованы труды и моногра-

фии таких известных специалистов в области педиатрии, педагогики, физиологии спорта, акушерства и гинекологии, лечебной физкультуры, как А. Ф. Тур, З. С. Уварова, Е. Г. Леви-Гориневская, А. А. Лебедев, С. А. Ягунов, И. Ф. Жордания, К. К. Скробанский, Р. Деметр, Я. Томашкова и другие, а также опыт работы сотрудников кафедры лечебной физкультуры и врачебного контроля Саратовского медицинского института. В составлении комплексов упражнений приняла участие методист М. А. Горбунова.

Авторы будут считать задачу свою выполненной, если книга поможет будущим мамам, девочкам, девушкам, женщинам среднего и пожилого возраста приобщиться к регулярным занятиям физкультурой и спортом. Они будут весьма признательны всем читательницам, которые выскажут критические замечания и пожелания в отношении предлагаемого издания.

Профессор *М. М. Круглый*

Восславим женщину-Мать,
чья любовь не знает преград,
чьей грудью вскормлен весь мир!
Все прекрасное в человеке от
лучей солнца и от молока Ма-
тери,— вот что насыщает нас
любовью к жизни.

М. Горький

ГЛАВА ПЕРВАЯ

**Вы стали матерью.
Готовы ли вы
вырастить
здорового ребенка?**

Среди всех человеческих радостей самая чистая — радость, доставляемая детьми. Ее не заменишь ничем. Мир без детей — мир без надежд, без будущего.

Вы стали матерью!

Дети! Это самый дорогой, самый ценный капитал. От их будущего зависит и счастье родителей, и будущее нашего народа, его процветание и успех в построении коммунизма!

С рождением нового человека пришли всепоглащающая материнская любовь, огромная радость и... новые тревоги и заботы.

Парадоксом действительности является тот факт, что самое совершенное по своей физической и умственной организации существо — человек — рождается самым беспомощным и неспособным к самостоятельному существованию.

Первые недели, месяцы и даже годы жизни ребенка находятся в полной зависимости от окружающей среды и прежде всего — от ухода и заботы матери.

Новорожденный поднимает из глубин вашей души не изведанные ранее чувства, желание сделать все, чтобы он не болел, не плакал, рос, хорошо развивался, чтобы его жизнь ничем не омрачалась, была радостной, счастливой.

Какая мама не мечтает видеть свое дитя всегда здоровым, закаленным, энергичным, жизнерадостным, крепким, трудолюбивым, развитым? Растить, помогать физическому и духовному формированию ребенка — не только ваша привилегия, но и ваша высокая государственная обязанность. Однако присущего вам, женщине-матери, природного чувства преданности, готовности к самопожертвованию, силы прощения, способности отдать себя, все свои силы во имя жизни и счастья младенца — мало.

Действительный член АМН СССР, заслуженный деятель науки, профессор А. Ф. Тур обращал внимание на то, что для успешного выполнения родителями своих обязанностей по отношению к ребенку они должны многое знать и уметь. Нужно знать биологические особенности детей различных возрастных периодов жизни и уметь, опираясь на эти знания, правильно растить дочь.

Семья и ясли. Семья и детский сад. Семья и школа. Семья и пионерская организация. Семья и комсомол. Все это единый комплекс, звенья которого неразрывны и целенаправлены на воспитание всесторонне развитого человека: здорового, духовно богатого, физически крепкого, готового к высоко-производительному труду и обороне Родины и Материнству.

Здоровье ребенка в значительной мере зависит от вас, мамы, бабушки, от семьи, от условий воспитания.

Глубоко прав замечательный советский педагог А. С. Макаренко, говоря о том, что наши дети цветут на живом стволе нашей жизни, что это не букет — а прекрасный яблоневый сад. Человека нужно любовно, заботливо и внимательно выращивать, как садовник выращивает плодородное дерево.

Прежде всего, вы, молодая мать, еще до рождения ребенка должны знать основные анатомо-физиологические закономерности первых лет жизни, дошкольного и школьного возраста, хорошо понимать значение средств, форм и методов физического воспитания детей для укрепления их здоровья и всестороннего развития.

ВАША МАЛЕНЬКАЯ ДОЧЬ —

НЕ МИНИАТЮРНАЯ КОПИЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Ребенок рождается с далеко еще не законченным развитием всех органов и тканей, которые уже после рождения постепенно совершенствуются и приближаются по своему строению и функциям к органам взрослого человека. И родители делают колоссальную ошибку, когда подходят к ребенку, как к «миниатюрной копии» взрослого человека, меряют его потребности и возможности своей «взрослой» меркой. Организм ребенка свое-

образен по своим законам развития, он требует иного подхода, чем к взрослому человеку.

Ребенок отличается от взрослого уже пропорциями своего тела. Так, у новорожденного высота головы составляет одну четверть длины его тела, тогда как у взрослого высота головы равняется всего лишь одной восьмой.

Отдельные органы у ребенка растут неравномерно. Вес его тела удваивается к 5—6 месяцам, а длина тела — только к 5 годам. За весь период роста длина нижних конечностей увеличивается в 5 раз, верхних — в 4 раза, туловища в 3 раза, а высота головы — лишь в два раза.

Ясно, что и функции различных органов дифференцируются в различное время. Между ростом органов и развитием их функций не существует полного параллелизма. Например, головной мозг увеличивается за первый год жизни ребенка в весе в 2,5 раза, а дифференциация его функций совершается значительно медленнее.

Не только внешний облик, но и ткани детского тела по своему химическому составу тоже во многом отличаются от тканей взрослого человека. В тканях новорожденного содержится около 72% воды, тогда как в тканях взрослого человека — только 60%.

Как своеобразие можно отметить также меняющуюся интенсивность обмена веществ растущего организма. Энергия роста у детей оказывается более значительной, чем у взрослого человека, и это тем сильнее выражено, чем они младше. Например, использование организмом белков (измеряемое количеством поступающего с ними азота), всегда выше, чем количество азота, выводимого из организма с мочой и стулом; у взрослого же, здорового человека количество вводимого и выводимого азота всегда равно. Эта задержка азота (т. е. накопление белковых веществ) обеспечивает ребенку возможность роста; взрослому же человеку, который уже не растет, он необходим только для поддержания всех жизненных процессов.

К моменту рождения у ребенка далеко еще не закончено формирование центральной нервной системы. Этим объясняется, что дети в первые недели своей жизни совершают беспорядочные движения руками и ногами. С возрастом совершенствуются функции центральной нервной системы — появляются все более координированные движения. Ребенок овладевает навыками поворачиваться, садиться, вставать, ходить.

Новорожденный ребенок физически беспомощен, движения у него размашисты, не координированны. Восприятие света и звука, а также и вкусовые ощущения еще не достаточно дифференцированы.

В возрасте одного месяца он начинает уже более определенно координировать движение глаз; фиксирует внимание на ярких предметах, резкий звук заставляет его вздрагивать, его голос приобретает некоторые эмоциональные оттенки. Полная беспомощность постепенно исчезает: он пытается удерж-

живать головку; когда его держат под мышки, он слегка упирается, как бы отталкивается ножками. Но большую часть суток, около 20 часов, младенец еще проводит во сне.

В возрасте двух месяцев уже выявляются зрительные и усиливаются слуховые функции. Ребенок хорошо поднимает голову, удерживает ее в вертикальном положении. Он улыбается, «гулит», хватает и удерживает предметы всей кистью руки.

В возрасте трех месяцев ребенок начинает поворачивать голову в сторону звука, поднимает туловище, опираясь на предплечье, уверенно держит голову, исчезает «скок» движений рук. Он положительно реагирует на знаемое лицо. Более разнообразными и определенными становятся его эмоциональные проявления.

В четыре месяца ребенок ясно реагирует на незнакомые лица, движения его становятся еще более дифференцированными. Он хорошо поворачивается со спины на живот, более энергично и сознательно хватает и удерживает предметы. Эмоциональные ощущения — неудовольствие, радость, «гуление» — вырисовываются более четко, возрастает их разнообразие и частота проявлений.

В пять месяцев ребенок хорошо знает мать, уверенно хватает предметы и тащит их в рот, сидит, поддерживаемый лишь за руки, стоит прямо при легкой поддержке под мышки.

В возрасте шести месяцев — поворачивается с живота на спину, сидит без поддержки, пытается ползать на четвереньках, поднимается на ноги при подтягивании за руки, делает попытки переступить, поддерживаемый под мышки. Намечаются попытки к произношению первых слогов, а иногда даже слов.

В семь — восемь месяцев он берет и тянет в рот рожок, поднимается на четвереньки, на колени, сам встает, хорошо переступает и стоит с поддержкой, тянет руки к матери, повторяет слова «ба-ба», «ма-ма».

В последнюю четверть первого года жизни ребенок уже самостоятельно стоит, сидит, пытается ходить, сперва с поддержкой, а затем и без поддержки, может присесть без опоры, нагнуться. Он становится более активным; спит теперь около 16 часов в сутки.

Данные о двигательных возможностях девочки в этот период жизни представлены в табл. 1.

Двигательные умения детей старше одного года учитываются по показателям ходьбы и бросания. Ребенок от года до 2 лет должен обладать достаточной координацией движений, необходимой для ходьбы. Показателями этого являются умение ходить по наклонной плоскости (доске шириной 15-20 см и длиной 2 м, один конец которой поднят от пола на 15-20 см); подниматься на высоту 15 см и опускаться с нее, перешагивать через палку или веревку, расположенную на высоте до

18 см от пола. Он может залезать на стремянку высотой 1,5 м и слезать с нее приставным или чередующимся шагом. Бросать одной рукой (попеременно) малые мячи в горизонтальную цель на уровне груди с расстояния 50—70 см.

В течение второго года жизни запас слов ребенка все более и более обогащается, он уже может мазать карандашом, делая сперва прямые, а затем и закругленные линии. Он закрывает дверь, когда ему скажут, знает части своего тела и много предметов, проявляет интерес к обществу сверстников.

Все эти особенности ребенка еще более дифференцируются в последующие годы жизни. В возрасте 2-3 лет он узнает предметы на картинке, различает основные цвета, начинает задавать бесконечные вопросы, запоминает отдельные стишки, знает и хорошо произносит много слов. В его эмоциональном развитии выявляются чувства жалости, самолюбия, иногда застенчивости и т. д.; потребность в сне составляет в это время лишь 12-14 часов в сутки.

Таблица 1

Показатели развития функции движения у девочек первого года жизни

Возраст в месяцах	Описание двигательных умений
I	Множественные беспорядочные движения конечностей, при веденных к телу, с повышенным тонусом сгибателей; зах- ватывание одной руки другой. В вертикальном положении не удерживает голову, в горизонтальном—не поднимает.
2-2,5	В вертикальном положении удерживает голову; лёжа на животе, поднимает голову.
3-3,5	В положении лёжа на животе приподнимает туловище; опи- раясь на предплечья, стоит при поддержке под мышки.
4	Поворачивается со спины на бок; сидит при поддержке за руки.
5-5,5	Поворачивается со спины на живот; в положении лёжа на животе приподнимает туловище, опираясь на выпрямлен- ные руки; сидит при поддержке за руки; стоит при под- держке за обе руки; переступает при поддержке под мышки.
6	Поворачивается самостоятельно с живота на спину.
7	Встает на четвереньки.
8-8,5	Сидит без поддержки; ползает; переступает при поддержке за руки; садится из положения лёжа; ложится из положе- ния сидя; встает на ноги, держась руками за неподвижную опору (барьер); самостоятельно садится.
9	Стоит при поддержке за руку; переступает, держась двумя руками за неподвижную опору; влезает и опускается на четвереньках по ступенькам лесенки-горки.
10	Переступает, держась обеими руками за подвижную опору (каталку).
11-12	Стоит без поддержки; переступает с поддержкой за руку.
12-13	Приседает; встает и переступает без опоры (начальная ходьба).

В возрасте от 2 до 2,5 лет ребенок проходит вверх и вниз по наклонной доске шириной до 20 см, один конец которой поднят до 25 см от пола. Поднимается на высоту до 20 см и спускается с нее, перешагивает через палку или веревку, горизонтально расположенную на высоте до 28 см; влезает на гимнастическую стенку высотой 1,5 м и слезает с нее приставным шагом; бросает одной рукой попеременно малые мячи в горизонтальную цель на уровне своей груди с расстояния 80-100 см.

В возрасте от 2,5 до 3 лет ребенок проходит по наклонной доске, один конец которой поднят на высоту 30 см от пола; проходит по горизонтальной доске, поднятой на 30-35 см; поднимается на высоту ступеньки до 25 см и опускается с нее; перешагивает через палку, расположенную на высоте 30-35 см, бросает большой мяч вверх на 70-100 см и ловит его.

В дальнейшем мышечная система ребенка совершенствуется в направлении развития координации движений, образования целесвязных двигательных навыков. У детей до трех лет при недостатке двигательной активности, отсутствии разнообразных, интересных для них физкультурных занятий задерживается и развитие коры головного мозга. Это необходимо всегда учитывать при организации занятий, связанных со становлением и совершенствованием функции движения. У детей первых лет жизни большие успехи отмечаются в ходьбе, меньшие в — лазании и бросании. Для развития и закрепления этих более сложных двигательных навыков нужна систематическая тренировка. Дети, у которых отмечалась какая-либо патология (недоношенность, осложненное внутриутробное развитие, травмы при рождении, гипотрофия, рахит и другие заболевания), отстают в развитии движений и требуют особого внимания и дополнительных воспитательных мероприятий, направленных на укрепление мышц и всего организма в целом.

ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ОЦЕНИВАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ВАШЕЙ ДЕВОЧКИ?

Для характеристики развития ребенка используют различные показатели, отражающие уровень физического и нервно-психического развития. Однако нельзя рассматривать каждый показатель изолированно от другого. Общая оценка развития ребенка будет наиболее достоверной, когда показатели анализируются совокупно друг с другом в связи с другими признаками.

Пропорциональность телосложения и развитие ребенка определяются на основании его осмотра и антропометрических данных.

Особое внимание обращается на рост, длину рук и ног, периметр и форму грудной клетки, форму спины, живота, осанку и походку. Следует иметь в виду, что у детей показатели нарастают непрерывно (наиболее интенсивно на первом году жизни).

Вес. Характеризуется наибольшим приростом в течение первого полугодия жизни и несколько меньшим — к концу года. Вес удваивается к 5—6 месяцам и утраивается к году.

Окружность головы. К году увеличивается на 10-11 см, в течение второго года — на 2 см, третьего — на 1 см.

Окружность груди. Значительно изменяется до 3 месяцев. К году прирост составляет 13—15 см, в течение 2-го года — 2-2,5 см, 3-го — 1,5-2 см.

Для определения физического развития широко используется метод стандартов (средних величин), разработанный на большом количестве антропометрических показателей однородных групп населения (например, детей ясельного, дошкольного, школьного возрастов, обязательно одного и того же года рождения, пола, находящихся в одинаковых климатических и других условиях).

Оценка признака производится в зависимости от отклонения его от средней величины. Приводим стандарты физического развития девочек первого года жизни и детей старше одного года (табл. 2 и 3).

Таблица 2

Стандарты физического развития девочек первого года жизни

Возраст в ме- ся- цах	Рост в см			Вес в кг			Окружность грудной клетки в см			Окруж- ность головы в см (средняя)
	сред- ний	отставание		сред- ний	отставание		сред- няя	отставание		
		1-й сте- пени	2-й сте- пени		1-й сте- пени	2-й сте- пени		1-й сте- пени	2-й сте- пени	
1	53,3	48,7	46,7	3,87	2,9	2,3	35,9	32,5	30,8	36,6
2	57,1	51,2	48,1	4,82	3,5	3,8	38,1	34,1	32,0	38,4
3	60,6	55,4	52,8	5,65	4,2	3,4	40,0	35,8	33,7	39,9
4	62,6	58,6	56,6	6,4	5,0	4,4	41,8	38,4	36,7	41,1
5	64,8	59,5	56,7	7,03	5,4	4,5	43,1	39,3	37,4	42,2
6	66,5	61,4	58,7	7,6	6,1	5,4	44,3	40,5	38,6	43,2
7	67,9	62,3	59,5	8,09	6,2	5,2	45,1	40,9	38,8	43,9
8	69,0	64,4	62,1	8,53	6,7	5,8	46,0	41,4	39,1	44,3
9	70,4	64,6	61,7	9,03	6,9	6,0	46,7	42,7	40,7	45,3
10	72,0	67,7	65,4	9,5	7,0	5,9	47,0	42,0	39,5	45,6
11	73,3	66,3	62,8	9,75	7,4	6,2	47,7	43,1	40,8	46,0
12	74,0	68,9	65,9	10,6	7,9	6,8	47,7	43,9	42,0	45,9

Таблица 3

Стандарты физического развития девочек от года до трех лет

Возраст	Рост в см	Вес в кг	Окружность груди в см
1 год	74,0	10,6	47,7
1 год 3 мес.	77,5	10,6	48,7
1 год 6 мес.	80,1	11,2	49,1
1 год 9 мес.	82,8	11,77	49,8
2 года	85,0	12,1	50,0
2 года 6 мес.	89,0	13,2	51,6
3 года	93,0	14,2	52,5

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА — ВАША ЗАБОТА

Всестороннее духовное и физическое развитие вашего ребенка, укрепление его здоровья немыслимо без правильного физического воспитания.

Мы говорим о твердо установленном правильном режиме в его жизни. Под этим подразумевается строго регламентированный сон, бодрствование, гигиенический уход, питание, широкое использование целебных сил природы и, конечно, различные средства, формы и методы физического воспитания.

Вы и все члены вашей семьи должны быть в этом примером. Дети, даже самые маленькие, все подмечают, учитывают и стараются подражать взрослым. Нам известен такой диалог. Мать, прослушав лекцию о пользе утренней гимнастики, убеждала своего ребенка заниматься, при этом говорила (запомнив слова лектора): 15 минут ежедневной гимнастики — это 15 лет дополнительной жизни. В ответ ребенок сказал: «Мама, а ты разве не хочешь долго жить?» — «Почему?» — спросила мать. — «Потому, — ответил ребенок, — что ты и папа не делаете гимнастики по утрам».

Наука и опыт свидетельствуют о том, что физическое и интеллектуальное развитие тесно связаны между собой. Это две стороны единого процесса: каждый качественный сдвиг в психике вашей девочки связан со структурными и функциональными изменениями в мозге и других органах тела, а положительные сдвиги в физическом развитии обязательно сопровождаются совершенствованием психики. И то и другое достигается в условиях организованной двигательной активности ребенка.

О роли движения образно сказал основоположник современной физиологии И. М. Сеченов: «Все бесконечное разнообразие

разные внешние проявления мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к Родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге — везде окончательным фактом является мышечное движение».*

Для детей раннего возраста средства, формы и методы физкультуры особые. Это прежде всего научно обоснованная система массажа и гимнастики. Массаж и гимнастику следует проводить здоровым детям с 2-месячного возраста.

Из приемов массажа в основном применяются поглаживания, разминания, растирания и прерывистая вибрация.

Гимнастика включает в себя рефлекторные, пассивные и активные движения. Эти приемы массажа и движения просты и вы их легко усвоите.

В первые месяцы жизни вашей девочки используйте естественные рефлексы (на них основаны рефлекторные упражнения). Пассивные движения выполняются с помощью ваших ласковых и обязательно теплых рук. Активные движения придут позже, когда девочка начнет осознавать интонации вашего голоса, понимать ваши слова.

Массаж и гимнастика доставляют даже самым маленьким детям большое удовольствие, укрепляют организм ребенка, улучшают работу всех его органов и координацию движений, вырабатывают правильную осанку.

У девочек первых месяцев и лет жизни особое внимание должно быть уделено развитию двигательных функций. Всякое насилие, направленное на то, чтобы ребенок как можно раньше начал сидеть, стоять, ходить, противостоит природе, более того — вредно. Подбирая упражнения (гимнастику, массаж), нужно всегда учитывать возрастные двигательные возможности ребенка и всячески их стимулировать.

Так, подготовка ребенка к ползанию должна начинаться с 3-5-недельного возраста с выкладывания ребенка на живот перед кормлением и через 30 минут после кормления. Для помощи ребенку подставляют ладони под подошвы его стоп, используют яркие, блестящие игрушки (он стремится их захватить). Научившись ползать, девочка старается овладеть навыком лазания и влезания. Умение стоять проявляется не сразу. К нему ребенка нужно подвести.

Для этого ему необходимы предметы, на которые он будет влезать. Рекомендуются с 2,5—3 месяцев укреплять ноги ребенка (упор ногами при поддержке под мышки). Ставить малыша на ноги, даже на очень короткое время, можно только после

* Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга. М., Изд-во АН СССР, 1942, с. 32.

4—4,5 месяца. Самостоятельно ребенок начинает переступать с 7-8 месяцев, опираясь при этом руками. Если малыш, оторвав руки от предмета, за который держится, простоял некоторое время и не упал, то он получает положительное подкрепление к этому новому для него навыку; если же, оторвав руки, он тотчас падает, все дальнейшие попытки поставить его на ноги без поддержки затрудняются из-за инстинктивного чувства страха, особенно если ребенок ударился, ему было больно, он плакал. Это относится и к переступанию без поддержки. Нередко ребенку бывает трудно преодолеть страх, и вы должны разобраться, почему он не овладел необходимым умением — потому ли, что его мышцы недостаточно окрепли или ему мешает страх. В зависимости от причин отставания в развитии движений должны быть и различные педагогические подходы к их устранению. Двигательные навыки не развиваются изолированно, а отражают общее развитие ребенка, которое является результатом созревания и совершенствования деятельности головного мозга.

Физические упражнения прежде всего оказывают положительное влияние на весь двигательный аппарат девочки — мышцы, суставы и кости; мышцы ребенка становятся более сильными, движения более правильными, гармоничными, красивыми. Двигательная активность оказывает исключительно благотворное влияние на работу сердечно-сосудистой системы, на циркуляцию и распределение в организме крови, лимфы. Это в свою очередь положительно сказывается на функциях органов дыхания, кроветворения, пищеварения и обмене веществ.

Особенно велико влияние физических упражнений на нервную систему: дети, систематически занимающиеся физкультурой, как правило, более спокойны, всегда эмоционально хорошо настроены, у них прекрасный аппетит, они спокойно спят. Развитие движений у грудного ребенка тесно связано с развитием его психики. Поэтому массаж и гимнастика способствуют лучшему развитию нервной системы детей, они начинают раньше смеяться, говорить, более активны и более жизнерадостны.

Дети в конце первого года жизни и особенно после года активно и сознательно выполняют упражнения с использованием простого гимнастического инвентаря для лазания, перелезания, вставания, ходьбы, равновесия и т. п.

Наряду с гимнастическими упражнениями, занимающими не более 15-25 минут в день, в физическом воспитании маленьких детей надо широко практиковать различные игры и музыкально-ритмические упражнения.

Часы бодрствования ребенка целесообразно использовать для его воспитания: поддержания у него хорошего настроения, развития двигательных навыков, правильного восприятия различных воздействий окружающей среды. Начиная с 3—4 месяцев, при-

учайте детей в часы бодрствования некоторое время лежать на твердом. Это необходимо для воспитания правильной осанки вашей девочки! Для этого в кроватку вкладывается кусок фанеры или доска, вроде чертежной, и покрывается байковым одеялом. Получается индивидуальный «манеж». В этих условиях ребенок начинает раньше поворачиваться, ползать, лучше развивается психически.

Как мы уже говорили раньше, детей не надо сажать и ставить на ноги, они должны впервые сами сесть и встать. Сроки, когда это произойдет, индивидуальны для каждого ребенка. Следует помнить, что принудительное сажание ведет к искривлению позвоночника и деформации грудной клетки, а попытки преждевременно поставить ребенка на ноги могут способствовать развитию плоскостопия, О-образных и Х-образных нижних конечностей. Для своевременного развития движений детей кладите их на живот, старайтесь чем-то привлечь их внимание. Когда дети научатся брать предметы, им надо давать различные игрушки, покрашенные в яркие цвета.

Игрушки у дочери должны быть разнообразными: цветные кольца, шарики, погремушки в дальнейшем заменяются более сложными пирамидками, куклами, зверями и т. д. С ребенком надо говорить, брать его на руки, обращать внимание на тот или другой предмет. Все это ведет к физической активизации ребенка и стимулирует его правильное развитие.

С 2—3-летнего возраста надо обязательно приучать детей к играм со своими сверстниками. Очень хорошо, если в этих играх иногда принимают участие и старшие дети. Взрослые, конечно, должны направлять игру, умело подсказывать что делать, но не чрезмерно опекать, стеснять и подавлять инициативу маленьких детей, навязывая им свою волю.

Какова же методика физкультуры для самых маленьких? Какие нужны им упражнения (учитывая их возрастные особенности)?

Познакомьтесь с ними. Овладейте их техникой.

МАМА — И МЕТОДИСТ, И МАССАЖИСТ

Применяйте упражнения в соответствии с возрастом вашего ребенка ежедневно (в одни и те же часы — лучше в первой половине дня).

Знайте, что массаж и гимнастика могут быть только относительно противопоказаны девочке в связи с острыми лихорадочными заболеваниями, гнойными и другими заболеваниями кожи, подкожной клетчатки, лимфатических узлов, костей и суставов.

В период разгара инфекционных процессов, а также заболеваний внутренних органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, мочевыделительной, пищеварительной) нельзя проводить массаж и выполнять упражнения. Во время выздоровления в условиях детской больницы и после выписки домой проводятся

гимнастика и массаж *лечебно-восстановительного* характера. В этом случае методист и массажист по указанию лечащего врача дадут вам нужные *врачебно-физкультурные* рекомендации.

Теперь посмотрите на рисунки, наглядно показывающие гимнастические упражнения и приемы массажа с учетом возраста ребенка. Приступайте к занятиям. При каком-либо затруднении методическую помощь вам окажут медицинские работники *яс-лей*, *врачебно-физкультурного диспансера*, *врачи-педиатры* и *лечебной физкультуры*.

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Когда ребенку 1,5—3 месяца

Пройдет несколько недель и вашей дочери исполнится 3 месяца, то есть минует первая четверть первого года жизни. Но ещё раньше, примерно в возрасте 2 месяцев, она пытается удерживать головку в вертикальном положении и поднимать её лежа на животе. Иначе говоря, появляются попытки ребенка к первым самостоятельным активным движениям, которые нужно стимулировать и способствовать их проявлению.

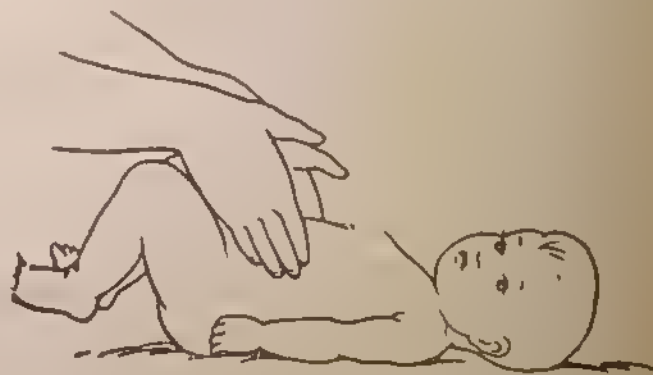
Самое лучшее время начать с ней заниматься гимнастикой и делать массаж — это 6—7-я неделя.

Массаж должен воздействовать на все части и сегменты тела малыша, сочетаясь с некоторыми простейшими упражнениями.

Их последовательность мы приводим и предлагаем мамам воспользоваться этими рекомендациями.



1. Массаж рук



2. Массаж живота



3. Массаж ног



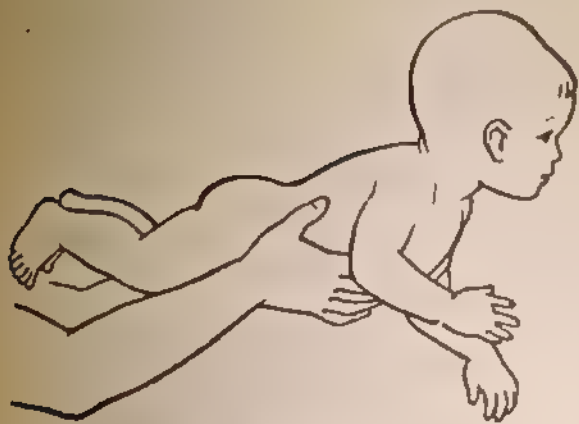
4. Выкладывание на живот



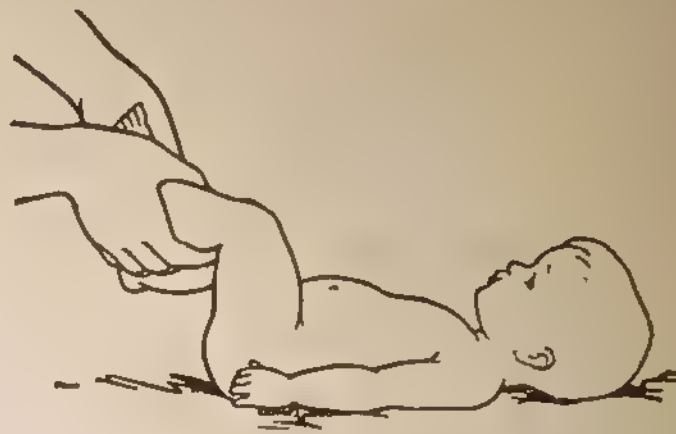
5. Рефлекторное ползание



6. Массаж спины



7. «Пловец»



8. Массаж стоп



9. Рефлекторное разгибание пальцев стопы



10. «Потанцовывание»

Дочь растет. Ей скоро будет 4 месяца

В этом возрасте мышечный тонус у ребенка нормализуется. В дополнение к ранее освоенным методическим приемам можно постепенно включать в комплекс занятий с девочкой пассивные упражнения для рук, а при условии хорошо развитого подкожно-жирового слоя — массаж грудной клетки. Последнее благоприятно отражается на функции дыхания.

Теперь полезно включать в комплекс и упражнения для укрепления мышц спины, ног, а также туловища. Но при этом

необходимо соблюдать максимум осторожности, не увлекаться большими дозами, а сами упражнения выполнять с малой и средней амплитудой.



1. Скрещивание рук на груди и отведение их в стороны



2. Массаж грудной клетки



3. Разгибание позвоночника в положении на боку



4. Поворот со спины на живот (вправо, влево)



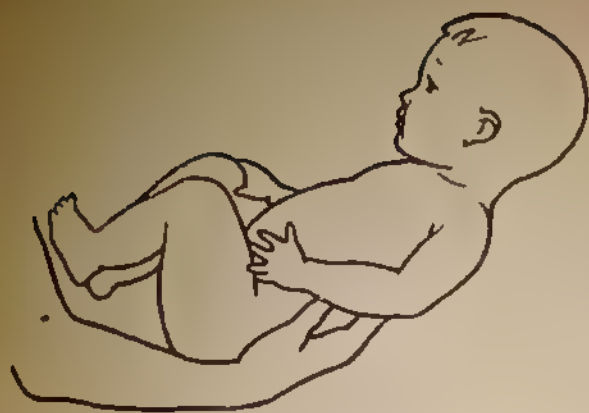
5. «Топание»

Нам скоро полгода (4—6 месяцев)

В четыре месяца у девочки уже нормализуется тонус сгибательно-разгибательной группы мышц рук и ног. При этом активные движения становятся все более полными.

Возросшая потребность вашей дочери в них вновь требует применения новых методических приемов. Это простые пассивные упражнения для мышц туловища, рук, ног (с их попеременным и одновременным сгибанием и разгибанием), для углубления дыхания, а также переступание с помощью.

Все это не исключает уже известных вам массажных приемов и упражнений, которые можно использовать и в этом периоде. Это, например, массаж рук, живота, ног, спины, «топание», «потанцовывание», поворот со спины на живот и другие.



1. Сгибание позвоночника и ног



2. Разгибание позвоночника и ног



3. Попеременное сгибание и разгибание рук



4. Попеременное и одновременное сгибание и разгибание ног



5. Переступание при поддержке

Минуло полгода (6—9 месяцев)

Девочка становится все активнее. Диапазон ее двигательных возможностей с каждым днем расширяется. Произвольные движения дифференцируются, а мышцы все более приспособляются к длительным сокращениям. Девочка дольше способна поддерживать тело в определенном положении. Наступает время, когда ее нужно готовить к ползанию, сидению и умению стоять.

По-прежнему помните о массаже. Его необходимо продолжать и сочетать с упражнениями для детей первого полугодия жизни.

Однако этого недостаточно: перед вами несколько новых упражнений, которые стали теперь очень нужны и полезны вашей дочке.



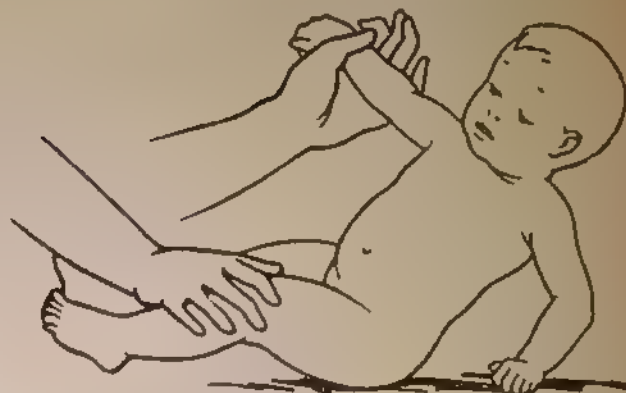
1. Круговые движения
руками



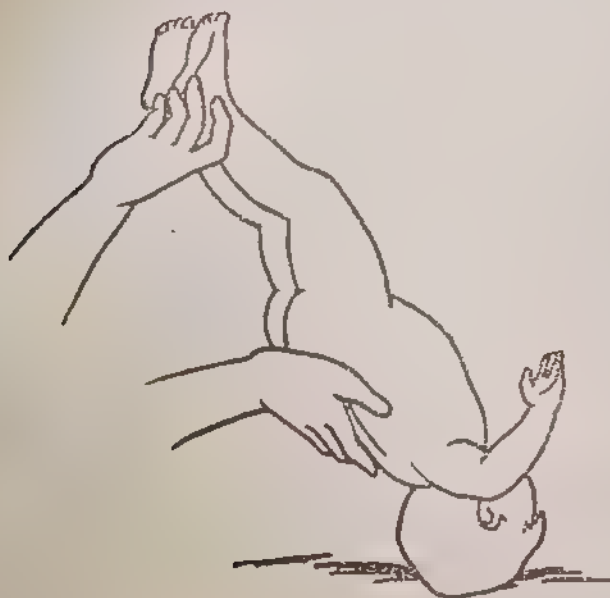
2. Поднимание выпрям-
ленных ног



3. Отведение плеч назад
со сведением
лопаток



4. Присаживание с
поддержкой за одну руку
при фиксации ног



5. Напряженное разги-
бание позвоночника



6. Напряженное сгиба-
ние позвоночника



7. Ползание на животе
с помощью рук



8. Переступание при
поддержке за руки

Уже сидим, стоим, ходим (9—12 месяцев)

Вашей радости нет границ: девочка пытается ходить! Но это не значит, что теперь можно отказаться от регулярных занятий с ней. Ведь мышцы ее ног нужно укреплять, улучшать их опору.



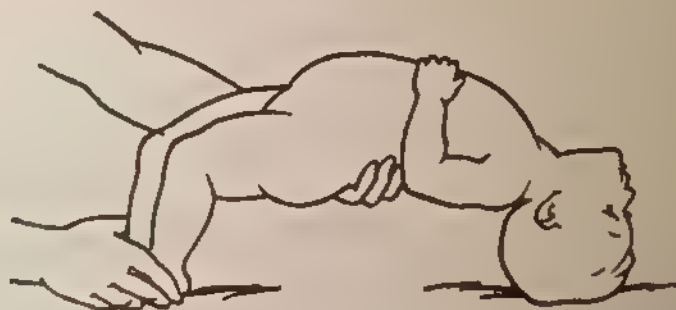
1. Наклон и выпрямление туловища



2. Присаживание



3. Приседание



4. «Мост»



5. Переступание при поддержке за опору



6. Переступание при поддержке за руку

способность и силу. Остаются полезными и важными упражнения, развивающие дыхание, а также мышцы рук и туловища.

Мы вновь предлагаем вам освоить некоторые новые упражнения, необходимые в конце первого года жизни (они приведены на стр. 25).

Мы уже хорошо стоим, ходим, ползаем, лазаем, пытаемся прыгать, бегать. Что вы нам посоветуете? На что обратить внимание?

Вам, мамы, и вашим девочкам мы говорим: *заниматься, обязательно заниматься физическими упражнениями, которые развивают, совершенствуют движения.*

Девочке нужно играть, гулять, бегать, прыгать каждый день и как можно больше на свежем воздухе! А для этого, мамы, рекомендуем вам определенную последовательность в использовании упражнений как одного вида, так и их сочетания по всем трем группам (стояние и ходьба, лазание и ползание и, наконец, метания).

I. Стояние, ходьба:

- 1) стояние с дополнительной опорой руками у стенки;
- 2) самостоятельное стояние (переход из положения лежа, сидя в положение стоя);
- 3) стояние на наклонной поверхности;
- 4) ходьба с поддержкой (за обе руки, за одну руку, с помощью каталки, палок и т. п.);
- 5) ходьба при поддержке за перила манежа;
- 6) ходьба по мостику;
- 7) самостоятельная ходьба, свободная ходьба в прямом направлении, по меняющимся направлениям, повороты в движении;
- 8) ходьба по дорожке, по доске;
- 9) перешагивание через палку, веревочку (постепенное увеличение высоты);
- 10) ходьба по наклонной доске;
- 11) восхождение на ящик и спхождение с него (без помощи рук);
- 12) первые шаги вверх по лестнице;
- 13) игра: «Все ко мне — кто первый?»
- 14) ходьба по гимнастической скамейке;
- 15) перешагивание через квадраты;
- 16) ходьба с движением рук, наклонами и поворотами корпуса;
- 17) ходьба с преодолением препятствий (перешагивания, восхождения, спуски, перелезания, подлазывания и т. п.);
- 18) ходьба по низкому бревну, скату, вверх и вниз по лестнице с затрудненными условиями передвижения, под команду, с изменением скорости передвижения;
- 19) ходьба, переходящая в бег;
- 20) подвижные игры.

II. Лазание и ползание:

- 1) влезание и слезание (с горки, лесенки) на четвереньках;
- 2) перелезание на четвереньках через бревно, скамейки;
- 3) лазание по лесенке-стремянке различными шагами;
- 4) влезание и слезание (по лесенке-горке) боком, в прямом направлении, держась за перила и без опоры руками;
- 5) перелезание на четвереньках через бревно с перекидыванием ноги из положения сидя;
- 6) влезание на стремянку 1—1,5 м и слезание с нее приставным или чередующимся шагом;
- 7) влезание на гимнастическую стенку высотой 1,5 м и слезание с нее приставным шагом;
- 8) влезание на гимнастическую стенку высотой 2 м и слезание с нее чередующимся шагом.

III. Метание:

- 1) бросание большого мяча двумя руками вниз из положений сидя и стоя;
- 2) бросание (поочередно правой, левой руками) малых мячей вдаль (из положения сидя);
- 3) то же, но в крупную горизонтальную цель (корзину) — постепенно расстояние увеличивать;
- 4) то же, но в вертикальную цель (обруч) с постепенно возрастающей высотой и дальностью броска;
- 5) бросание и ловля больших мячей;
- 6) бросание и ловля малых мячей;
- 7) игры: «мяч в корзине», «сбей мячом кегли», «рикошет», «мяч по кругу» и другие.

ВЕЛИКИЙ ЦЕЛИТЕЛЫ

«Закаляйся, как сталь!» — кому не знакомы слова этой популярной песни, как и слова: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!» В этих фразах отражено значение закаливающих, укрепляющих здоровье человека естественных природных факторов.

Мыслители и врачи глубокой древности, выдающиеся ученые и педагоги, писатели и художники, летчики и космонавты, наши современники свидетельствуют о пользе для здоровья закаливания, проводимого с самого раннего детского возраста.

Что же представляет собой закаливание с позиций науки? Известно, что организм человека находится в тесной связи и взаимодействии с внешней средой. Несмотря на внешние изменения окружающей обстановки (колебание атмосферного давления, влажности, температуры, микробный фактор), организм сохраняет постоянство своей внутренней среды, что имеет чрезвычай-

ную важность для жизнеспособности человека, позволяет совершенствоваться, быть активным в различных природных условиях, изменять их для своего блага. Это важное и необходимое качество человек приобрел в процессе филогенеза (эволюционного развития).

Не пытаясь подробно анализировать сложный комплекс процессов, связанных с повышением защитных сил организма, остановимся лишь на принципиальных его особенностях.

Всякое небезразличное для организма воздействие внешней среды, в том числе средства закаливания, вызывают в нем ряд общих приспособительных изменений, сущность которых состоит в активизации работы желез внутренней секреции: гипофиза и надпочечников. Гормоны этих желез имеют ряд защитных свойств, повышают барьерные функции тканей, обменные процессы, улучшают работу всех органов и систем человека, благодаря этому он становится более устойчивым к заболеваниям и влияниям метеорологических факторов — не боится ни жары и ни холода.

В народе бытует поговорка: куда редко проникает солнце, туда часто заходит врач. «Закаливание — повышение сопротивляемости организма различным вредным внешним воздействиям.. в результате разумного использования естественных сил природы, солнца, воды и воздуха». И. М. Саркизов-Серазини, определяя понятие «закаливание», писал, что в основе стремления к закаливанию должна лежать мысль о повышении устойчивости организма к простудным заболеваниям.

Таким образом, разнообразие средств закаливания обуславливает и разнообразие точек их приложения, то есть избирательное повышение устойчивости к различным неблагоприятным факторам. Однако для всех видов закаливания существуют общие принципы и закономерности в методике: а) разносторонность, б) специфичность (на фоне разносторонности), в) постепенность, г) непрерывность.

Так, при закаливании солнцем в организме ребенка происходит ряд сложных физиологических изменений: повышается температура тела, снижается артериальное давление, углубляется дыхание, активизируется обмен веществ и усиливается потоотделение. При соблюдении правил облучения увеличивается количество эритроцитов (красных кровяных шариков), повышается содержание гемоглобина, появляется чувство общей бодрости и свежести во всем теле.

Все эти положительные изменения наблюдаются только в том случае, если соизмеряется время облучения с особенностями организма ребенка, его возраста, состояния здоровья. Если все это забывается, то солнце жестоко и часто непоправимо карает за легкомыслие: нарушается терморегуляция, наблюдается распад и гибель эритроцитов, развивается малокровие, возникают головные боли и повышенная утомляемость, ненормальная сонливость или раздражительность, потеря аппетита, ожоги.

Закаливание солнцем, как и лечение воздухом (аэротерапия), направлено на тренировку терморегулирующего аппарата, имеющую конечную цель укрепить нервную систему, деятельность сердца и сосудов, усилить обмен веществ («насытить организм кислородом») и т. д.

Закаливающий эффект воздуха находится в прямой зависимости от его температуры, влажности и скорости движения, продолжительности воздушных ванн.

И не только ванн! Весь режим жизни вашей девочки должен быть построен так, чтобы пребывание ее на воздухе было возможно более частым и продолжительным.

Более сильным закаливающим средством является вода. Она оказывает весьма благотворное воздействие на терморегуляцию, на весь организм человека. Большая закаливающая сила воды объясняется её более высокой теплопроводностью по сравнению с воздухом (в 28—29 раз!).

По своему температурному воздействию водные процедуры (обтирание, обливание, души, ванны) разделяются на горячие (выше 40°), теплые (32—40°), тепловатые (24—32°), прохладные (16—24°) и холодные (ниже 16°).

Следует помнить, что не только температура, но и продолжительность воздействия водой обуславливают различное физиологическое действие. Кратковременные процедуры повышают работоспособность, а длительные — понижают.

Итак: *закаливающие процедуры* (проводимые с соблюдением методики и правил, о которых мы будем говорить ниже) *повышают защитные силы организма* вашей девочки. Закаленные дети отличаются хорошим аппетитом, лучше развиваются физически и психически, гораздо реже болеют. Встречаются родители, воспитывающие своих детей в «парниковых» условиях. Они боятся простудить своих детей, и поэтому в теплый солнечный день мы можем, к сожалению, наблюдать такую картину: легко одетая мать гуляет со своим ребенком, на котором теплый шерстяной костюмчик, плотно облегающая голову шапочка. Ребенок перегревается, потеет, движения его затруднены, ему легко простудиться.

Воздушные ванны. Их принимают дети, начиная с трехмесячного возраста. Помещение, где проводятся воздушные ванны, предварительно проветривается. Температура воздуха для грудных детей должна быть 20—22°, а для детей от года до трех лет — 18—20°. В первые три дня дети остаются в рубашечке, штанишках и посочках, а начиная с четвертого, их оставляют в одних трусиках. Ребенка следует уложить в коляску или в кроватку и дать ему игрушку. Надо следить за тем, чтобы он не уснул.

Продолжительность ванны в первые шесть дней — пять минут, седьмого по девятый день — десять минут, с десятого по двенадцатый — пятнадцать минут, с шестнадцатого по восемнадца-

тый — двадцать пять минут, с девятнадцатого и далее — тридцать минут. В общем проводят около пятидесяти процедур.

В возрасте от одного года и старше ванны начинают с пяти минут, увеличивая с каждым днем продолжительность на пять минут. Максимальное время процедуры не более 60 минут.

Воздушные ванны можно делать в любое время дня, но всегда или за час до кормления или через час после него — в то время, когда ребенок бодрствует. Если кожа ребенка покрывается мурашками и бледнеет, воздушные ванны следует прервать, растереть тело ребенка сухим полотенцем до порозовения кожи, а затем опять возобновить, но уменьшить продолжительность времени.

Водные процедуры. К ним рекомендуется переходить с шестимесячного возраста после того, как организм ребенка уже подготовлен к этому воздушными ваннами. Закаливание водой лучше всего начинать с влажных обтираний тела (губкой, смоченным полотенцем, рукавичкой и т. п.). Рукавичку из махровой ткани погружают в воду, отжимают и быстрыми движениями обтирают руки, грудку, животик, спинку и ножки ребенка до легкого порозовения кожи. Обтирание рук начинают с кистей, а ножек — соответственно со ступней по направлению к туловищу. Эти процедуры проводят в течение одной-двух минут. Начальная температура воды должна быть $35-36^{\circ}$. Через каждые три-пять дней ее надо снижать на 1° , пока она не дойдет до 26° . Дети в возрасте от года до трех лет обтираются более прохладной водой, которую постепенно доводят до $20-16^{\circ}\text{C}$.

Обливание водой можно применять как закаливающее средство после того, как ребенку исполнится десять месяцев и ему уже делали воздушные ванны и обтирания. Ребенка ставят в ванну или таз и обливают из лейки, кувшина или чайника (не смачивая ему головку) в течение 20—30 секунд. Начальная температура воды для младенцев $37-36^{\circ}$, а для детей старше одного года — $36-35^{\circ}$. Через каждые 3—5 дней температура воды снижается на 1° , пока она дойдет до 28° для грудных детей и $26-25^{\circ}$ — для детей от 1 года до 2 лет. После обливания тельце ребенка нужно растереть мягким полотенцем и одеть в соответствии со временем года. Летом обливание можно делать вне помещения в защищенном от ветра месте при температуре воздуха выше 25° .

Детям старше десяти месяцев каждый вечер следует обливать прохладной водой ноги (от колен вниз), а затем энергично растирать их мягким сухим полотенцем.

Купать детей в море, в реке (где это разрешено) можно начинать после того, как им исполнится полтора года, при условии, что они здоровы и организм их закален воздушными и солнечными ваннами, обтиранием и обливанием водой.

Купание в водоемах разрешается при температуре воды не ниже $24-26^{\circ}\text{C}$, а воздуха (без ветра) — $26-27^{\circ}\text{C}$, с 9 до 11 часов и с 17 до 18 часов. В первые 3—4 дня продолжительность ку-

пання — от 30 секунд до 1 минуты, в последующие — от 2 минут до 3—5. После выхода из воды тело ребенка вытереть насухо и одеть его.

Солнечные ванны. Полезны и для грудных детей. После того, как ребенку исполнится два месяца, его нужно подвергать воздействию рассеянных солнечных лучей; это достигается при приеме воздушных ванн на открытом воздухе в полутени (под зонтом, тентом).

Для девочки старше года полезно прямое воздействие солнечных лучей (при температуре воздуха не ниже 25°). Вначале открывают ей только руки и ноги, потом оставляют ее в одних трусиках. В первый день держат на солнце около 5 минут, а затем ежедневно увеличивают это время на 1 минуту, доводя продолжительность прямой инсоляции до 30 минут. Если ребенок хорошо переносит солнце, его можно оставлять на солнце ежедневно до двух часов (но уводя на короткое время в тень). Во время солнечной ванны дети лежа поворачиваются с живота на спинку, с бока на бок, двигаются, играют, бегают. На головке у них обязательно должна быть легкая белая шепочка. Солнечные ванны заканчиваются купанием.

Закаливающие процедуры применяйте (особенно солнечные) лишь после предварительной консультации с врачом.

Развитие должно быть вполне гармоническое как физическое, так и соответственно ему умственное, эстетическое, нравственное.

П. Ф. Лесгафт

ГЛАВА ВТОРАЯ

**Дошкольный возраст —
новая ступень
физического развития
ребенка.**

Ваши новые заботы

В дошкольном возрасте основными задачами физического воспитания являются дальнейшее укрепление здоровья детей, их хорошее физическое и нервно-психическое развитие.

Дошкольный возраст является очень важным этапом в развитии ребенка. В этот возрастной период происходит качественное, функциональное совершенствование нервной и эндокринной систем, скелета, мускулатуры, внутренних органов. Начинается совершенствование личности. Каким будет человек главным образом зависит от того, каким вы его сделаете к пятому году его жизни — это замечание А. С. Макаренко, высказанное им еще в 30-х годах, стало теперь научной истиной.

Рост детей на 4-м и 5-м годах жизни несколько замедляется по сравнению с ростом в раннем возрасте и составляет в среднем 4—6 см в год; на 6—7-м годах жизни прибавка в росте значительно возраста-

ст — до 8—10 см. Бурное увеличение роста во второй половине дошкольного возраста получило название первого периода вытягивания и связано с функциональными изменениями в эндокринной системе (в частности — с усилением функции гипофиза). К 4 годам прибавка веса у детей также несколько замедляется и составляет в среднем за год 1,2—1,3 кг, затем на 5-м году жизни — 2,5 кг. И к 6-7 годам отмечается удваивание веса годовалого ребенка.

Параллельно изменению роста и веса детей отмечаются изменения и окружности грудной клетки — за 4-й год жизни она увеличивается на 0,5—1 см; а за 5—6-й — на 2—2,5 см. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности ребенка, его физического развития.

С ростом ребенка изменяются и пропорции его тела: так, к 7 годам длина ног увеличивается более чем втрое, рук — в 2,5 раза, а туловища — в 2 раза по сравнению с их размерами у новорожденного (табл. 4).

Таблица 4
Стандарты физического развития девочек

Возраст в годах	Рост в см	Вес в кг	Окружность груди в см
4	99,6	15,4	53,1
5	106,1	17,5	54,9
6	112,4	20,0	56,6

Формирование физиологических изгибов позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах начинается на первом году жизни и продолжается в течение всего дошкольного периода. Позвоночник детей младшего дошкольного возраста (3—4 года) отличается подвижностью; физиологические изгибы его неустойчивы и сглаживаются, когда ребенок лежит. В связи с тем, что скелет девочки еще далеко не сформирован, он легко поддается неблагоприятным влияниям, изменяющим его формы (неправильное положение тела, долгое сидение, мягкая постель, мебель, не соответствующая росту и т. п.).

К этому следует добавить, что мышцы-разгибатели развиты недостаточно и довольно слабы, поэтому ребенок часто принимает неправильные позы — опущенная голова, сведенные плечи, сутулая спина, запавшая грудь. К 5 годам значительно увеличивается масса его мышц, в особенности нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц.

Происходит дальнейшее формирование свода стопы, которое начинается на первом году жизни. Вот почему вам нужно уделить особое внимание подбору для вашей девочки соответствующей обуви (на маленьком каблучке) и систематическим упраж-

нениям для укрепления и правильного формирования свода стопы.

В этом возрасте отмечается большая подвижность связочно-суставного аппарата, что обусловлено эластичностью мышц, связок и сухожилий.

Мамы! Если вы не учтете эти особенности развития опорно-двигательного аппарата вашей дошкольницы и она не получит правильного физического воспитания, то появятся нарушения осанки, что в свою очередь отрицательно скажется на функциях кровообращения, дыхания, опоры и движения, дальнейшем формировании скелета.

Особенностью строения органов дыхания детей дошкольного возраста является то, что в этот период происходит быстрое качественное развитие и совершенствование бронхо-легочного аппарата, которое завершается к 6—7 годам; происходит постепенная смена брюшного дыхания на смешанное, а к 4—7 годам начинает преобладать грудной тип дыхания, частота его уменьшается и составляет теперь 26—22 в минуту, нарастает глубина: в 4 года — 120 мл, в 6 лет — 150 мл, в 7 лет — 160 мл. Соответственно этому меняется легочная вентиляция. Жизненная емкость легких, или объем одного полного дыхания у 4—5 летних детей составляет 700—900 мл, в 6 лет она колеблется у девочек в пределах 1200—1500 мл. Дыхательные экскурсии грудной клетки становятся больше: глубже вдох и полнее выдох.

Анатомические и функциональные изменения относятся и к органам кровообращения. Увеличивается масса сердца, изменяется структура мышечной и межуточной ткани, иннервационного аппарата его. Вес сердца возрастает в среднем с 70 г у детей 3—4 лет до 92 г — в 6—7 лет, благодаря чему увеличивается сила сердечных сокращений и повышается работоспособность сердца. Подсчитано, что сердце семилетнего ребенка перекачивает за сутки 3,5 т крови и при каждом своем сокращении выполняет работу, равную поднятию груза в 1 кг на высоту 20 см.

Частота сердечных сокращений колеблется от 85 до 90 ударов в минуту. Артериальное давление с возрастом увеличивается и достигает к 7 годам 80—100 мм рт. ст. (максимальное) и 50—70 мм рт. ст. (минимальное). Однако сердечно-сосудистая система ещё далека от завершения своего формирования.

Наблюдается дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование центральной нервной системы. Как указывает Б. Н. Колосовский, дифференциация клеток коры головного мозга в основном заканчивается к 7 годам и дальнейшее совершенствование реакций нервной системы происходит главным образом за счет образования более сложных условных связей.

Условные рефлексы у детей этого возраста образуются сравнительно легко, но закрепляются не сразу, и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения

и торможения в коре головного мозга легко сменяются, иррадиируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Причем процессы возбуждения преобладают над торможением.

Для образования необходимых двигательных навыков и закрепления их как условных рефлексов (т. е. образования двигательного стереотипа) требуется определенная повторность и последовательность применения раздражителей. При развитии двигательных навыков у детей роль таких раздражителей выполняют физические упражнения, проводимые систематически и по определенному плану. Однако увеличение продолжительности занятий быстро приводит к утомлению девочки и утрате интереса к ним.

Дошкольный возраст характеризуется быстрым совершенствованием основных движений: бега, ходьбы, прыжков, метания.

Исследования последних лет показали, что уровень двигательных возможностей детей стоит несколько выше, чем 10—20 лет тому назад, что, конечно, связано с особенностями развития современного поколения, с лучшими условиями их жизни, достижениями медицинской науки, здравоохранения и физической культуры.

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

Ходьба. В возрасте 3—4 лет у детей еще имеют место неравномерный темп и недостаточная четкость движений, несоблюдение направления, боковые раскачивания, разведение рук для сохранения равновесия, шарканье ногами. Если содружественные движения рук и ног при ходьбе у детей 3 лет отмечаются в 25% случаев, то к 4 годам — более чем у половины детей.

В возрасте 5—6 лет координация движений улучшается, содружественные движения рук и ног соблюдаются более чем у 70% детей, увеличивается длина шага, он становится более равномерным.

К 7 годам почти у 100% детей отмечаются содружественные движения рук и ног, еще более увеличивается длина шага и замедляется темп ходьбы, увеличивается скорость ходьбы на расстояние. Большинство детей сохраняют правильную осанку при ходьбе.

Бег. Бег характеризуется наличием фазы отрыва поочередно обеих ног от почвы («полетность»). Проведенные Е. Г. Леви-Гориневской наблюдения показали, что уже в 3—4 года значительное число детей обладает «полетностью» в беге, хотя зрительно она еще незаметна. В возрасте 4—5 лет,

особенно при наличии тренировки, видимый на глаз отрыв от почвы встречается у 20 % детей. К 7 годам «полетность» при беге заметна более чем у 70 % старшей возрастной группы дошкольников. Хорошая координация движения рук и ног при беге развивается у детей быстрее, чем при ходьбе. В 3 года она наблюдается в 30 %, в 4 года — 70—75 %, к 7 годам — более чем у 90 % детей. Постепенно длина шага при беге увеличивается, он становится более равномерным, темп движений — менее частым, в 6—7 лет значительно возрастает скорость бега.

Прыжки. К 3 годам большинство детей умеет спрыгивать с высоты 15 см, подпрыгивать на месте с небольшим отрывом от почвы, прыгать в длину с места, через палку или шнур. С возрастом быстро увеличивается длина прыжка. Почти у 50 % детей 4 лет отмечается неплохой толчок и приземление на полусогнутые ноги; у физически отсталых отталкивание слабое, приземляются они на всю стопу, на прямые ноги. Как правило, у детей 3—4 лет отсутствует взмах руками при прыжке.

В возрасте 5 лет увеличивается длина прыжка с места, дети овладевают прыжком с разбега. Они еще недостаточно используют при прыжке взмах руками, слабо отталкиваются, иногда приземляются на всю стопу и в то же время хорошо подпрыгивают на одной ноге на месте и с продвижением вперед.

К 6—7 годам дети достаточно свободно могут подпрыгивать, делать прыжки на месте и с продвижением вперед на двух и одной ноге, прыжок в длину с места и с разбега, в высоту. Они уже умеют правильно использовать взмах рук при отталкивании и более чем в 70 % случаев приземляются правильно (легко, на полусогнутые ноги).

Метание. У детей 3—4 лет нет еще настоящего навыка метания, отсутствует хороший взмах рукой, поворот туловища. Легче им удастся ловля мяча, чем бросание вдаль.

Для девочек 5-летнего возраста чаще всего уже характерны правильные координированные движения рук и туловища. При метании вдаль лучше выдерживается направление броска, развивается навык метания в цель. К 7 годам при соответствующей тренировке дети хорошо овладевают навыками метания.

Лазание. У детей 3—4 лет отмечается приставной шаг при лазании; движения рук не всегда сочетаются с движениями ног. В 5 лет при тренировке они полностью овладевают навыком лазания переменным шагом.

Равновесие. У детей 4—5 лет в связи с улучшением координации движений отмечается умение стоять на одной ноге, хорошо ходить на носках и на пятках, ходить по уменьшенной площади опоры (между линиями, нарисованными на полу, по скамейке, бревну на различной высоте). Для 6—7-летних доступно выполнение более разнообразных и сложных упражнений в равновесии как на месте, так и в движении.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЭТОМ ВОЗРАСТНОМ ПЕРИОДЕ

Научные врачебно-педагогические наблюдения за дошкольниками младшего, среднего и старшего возрастов, большой опыт дошкольных учреждений свидетельствуют, что показатели развития основных движений у детей значительно выше там, где лучше поставлено физическое воспитание, и в тех семьях, где физкультура встроена в повседневный быт ребенка.

Каковы же формы и методы физического воспитания дошкольницы? Что должны знать мамы и их дочери?

Во-первых, нужно научить ребенка правильно дышать. Во-вторых, организовать и проводить физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижные игры и закаливающие мероприятия.

Поговорим об этом подробно.

Начнем с воспитания умения дышать через нос.

НАУЧИТЕ ВАШУ ДЕВОЧКУ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

Ребенок дышит через рот. Это очень плохо. Это вредно. Нарушение носового дыхания у детей вызывает в организме ряд болезненных состояний, принимающих хронический характер, и может остаться на всю жизнь.

Существует мнение, что насморк — «пустяковая» болезнь, и некоторые родители не обращают на него достаточного внимания. Между тем заболевания носа и носоглотки требуют тщательного лечения, а иногда и операции. Наиболее частой причиной длительного насморка являются разрастания (чаще всего в дошкольном возрасте) носоглоточной миндалины (аденоиды). Нарушается носовое дыхание и при искривлении носовой перегородки и как следствие укоренившейся вредной привычки дышать ртом.

При дыхании через рот при каждом вдохе воздух поступает в легкие в меньшем количестве, чем при нормальном носовом дыхании. В итоге уменьшается жизненная емкость легких, плохо развивается грудная клетка. Ребенок спит плохо (с открытым ртом), храпит. Сон его не освежает. Из-за постоянного дыхания через рот слизистая оболочка глотки становится сухой, на губах появляются трещины. Длительное исключение носового дыхания может привести к снижению содержания кислорода в артериальной крови и возникновению кислородной недостаточности, к функциональным нарушениям аппарата кровообращения. Подобные, казалось бы, незначительные расстройства дыхания и кровообращения не сопровождаются тяжелыми изменениями внутренних органов, однако, продолжаясь годами, ведут к хроническим воспалительным заболеваниям верхних дыхательных путей, снижают сопротивляемость организма различным болезням.

У детей с затрудненным носовым дыханием чаще наблюдаются заболевания ушей, глаз. Возникают головные боли, снижается внимание, ухудшается память, и некоторые дети по этой причине отстают в учебе. Из-за нарушения носового дыхания может образоваться деформация костей лица: оно становится вытянутым, образуется так называемое высокое небо, в свою очередь уменьшающее просвет носа. Отсутствие нормального носового дыхания ведет к нарушению речи — она становится глухой, отрывистой, невнятной, с гнусавым оттенком; понижается слух.

В комплексе лечебно-профилактических мероприятий при нарушении носового дыхания значительное место занимает общее закаливание детского организма, гимнастика, спорт, игры.

Мамы, помните, что восстановление носового дыхания — жизненно важная и трудоемкая педагогическая задача. Нужно разъяснять детям, для чего они должны овладеть носовым дыханием — убедить их в необходимости дышать только через нос. Многократность занятий при условии контроля окружающих выработает автоматизированное правильное (носовое) дыхание.

Основным методическим принципом будет постепенно возрастающая, разносторонняя физическая тренировка детей с планомерным использованием специальных дыхательных упражнений. Такие упражнения должны быть направлены на укрепление дыхательной мускулатуры, восстановление правильного механизма дыхания, на воспитание и развитие нормальной функции нервного аппарата слизистой носа и носоглотки.

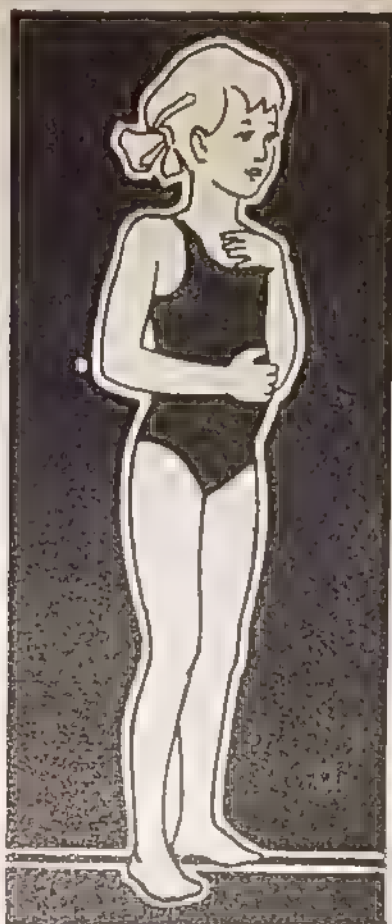
Как же научить ребенка правильно дышать? Прежде всего постепенно и терпеливо обучать его правильному использованию аппарата внешнего дыхания — овладевать азбукой дыхания. «Уроки дыхания» проводите только в хорошо проветренной комнате или (в теплое время года) на открытом воздухе. Дети должны быть в трусах, майке и тапочках.

Опыт показывает, что хорошие результаты будут тогда, когда вначале дыхательные упражнения осваиваются детьми в статических позах: лежа, стоя, сидя. Упражнения в ровном ритмичном носовом дыхании значительно облегчают работу сердца, усиливают дыхательные движения грудной клетки и диафрагмы, стимулируют внесердечный механизм кровообращения. Восстанавливается нормальная нервная регуляция и деятельность аппарата внешнего дыхания. Увеличивается жизненная емкость легких. Кровь и ткани активно насыщаются кислородом. Общее состояние ребенка значительно улучшается.

Рекомендуем начинать обучение с основных упражнений, проводимых утром — до завтрака и вечером — до ужина. Каждое упражнение повторяют вначале 3—4 раза. Число повторений увеличивается через 2—3 дня и постепенно доводится через 2—3 недели до 8—10 раз.

Основные дыхательные упражнения

Начинайте обучение с них!



1. Полное дыхание в положении лежа или стоя. Выдохните. Сделайте продолжительный вдох через нос. Во время вдоха живот выпячивается, а затем расширяется грудная клетка. При выдохе (через нос) наоборот: вначале уменьшается объем груди, затем втягивается живот.

2. Грудное дыхание в положении лежа, сидя, стоя. Выдохните. Сделайте продолжительный вдох через нос. В это время грудная клетка расширяется, а живот втягивается. При выдохе (через нос) — наоборот.

3. Брюшное дыхание в положении лежа, сидя или стоя. Выдохните. Сделайте продолжительный вдох через нос. В это время живот выпячивается. При выдохе (через нос) — передняя брюшная стенка втягивается.

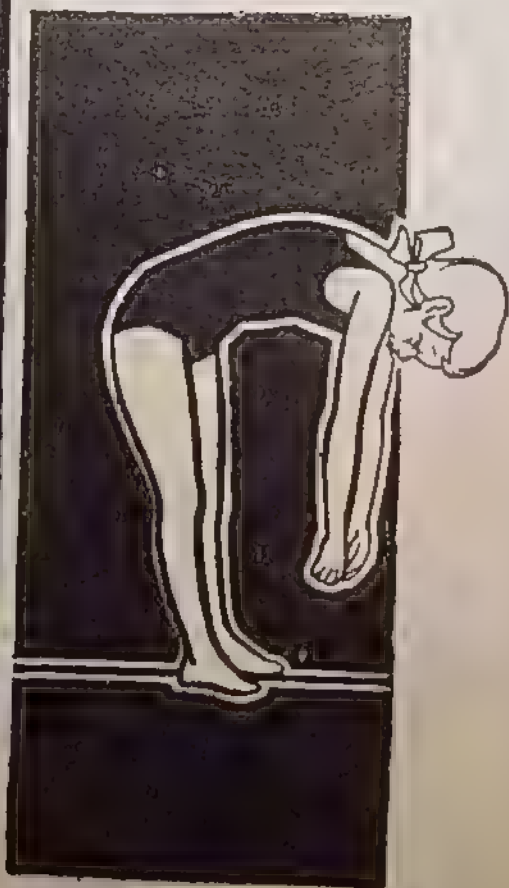
4. «Боковое» дыхание в положении стоя. Ладонь левой руки приложите к боковой поверхности грудной клетки, ближе к подмышечной впадине, правая рука опущена вдоль тела. Выдохните, наклоняясь влево, положите правую руку на голову, сделав при этом глубокий вдох через нос. Вернитесь в исходное положение — выдох через нос. Поменяв исходное положение, проделайте упражнение в другую сторону.



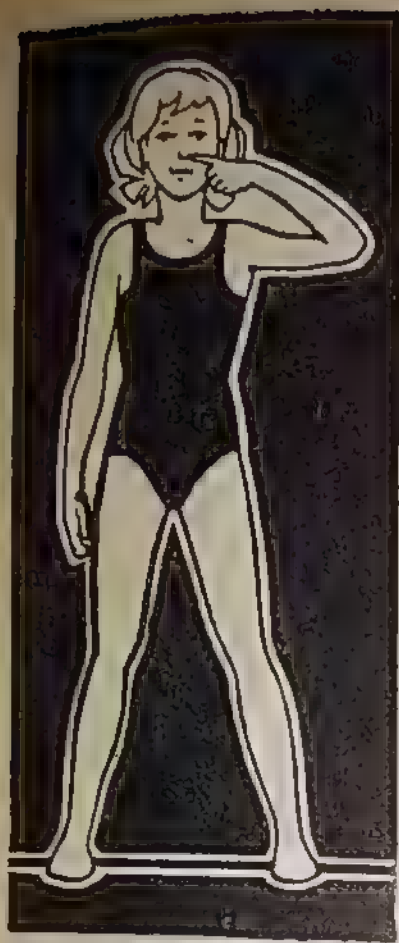


5. *Навык полного удлиненного выдоха.* Ходьба в среднем темпе. Вдох и выдох обязательно только через нос. На три шага вдох; на четыре — выдох. Через 3—4 дня увеличивайте продолжительность выдоха на один счет (5, 6 и т. д.) с тем, чтобы через 4—6 недель выдох занимал 9—12 шагов. Продолжительность ходьбы в уроке от 1 до 3 минут.

6. *Координация дыхания с движениями рук.* Встаньте. Ноги расставьте в стороны. Выдохните. Вдыхая через нос, поднимите перед собой прямые руки вверх; медленно опустите руки через стороны вниз — выдох через нос. Следите, чтобы во время выполнения первой фазы движения ребенок хорошо прогибался в грудном и поясничном отделах позвоночника.



7. *Полный выдох.* Встаньте в основную стойку. Выдохните. Поднимитесь на носки, руки за голову, сведите лопатки — вдох; опуститесь на полную ступню и расслабленно опустите руки вниз, наклонитесь вперед — выдох.



8. *Воздушный массаж слизистой оболочки носа.* Встаньте, ноги расставьте в стороны. Выдохните (рот плотно закрыт). Медленно поочередно вдыхайте и выдыхайте то правой, то левой стороной носа (поочередно пальцем прижимайте противоположную ноздрю).

9. *Задержка дыхания на выдохе.* Стоя, выдохните. Нос зажмите пальцами. Медленно вслух считайте до десяти, а затем, сняв пальцы с носа, глубоко вдохните и выдохните через нос (рот плотно закройте).

10. *Повторение упражнения в полном дыхании* (смотрите описание упражнения 1).

При выполнении 1, 2, 3-го упражнений в целях контроля маме рекомендуется положить одну руку на грудь девочки, другую — на живот. В положении лежа на спине ребенок сам кладет руку на грудь, другую — на живот.

Через 2-3 недели необходимо в занятия ввести чередование общеразвивающих упражнений с дыхательными. Следует помнить, что увеличение числа общеразвивающих упражнений (особенно таких, как приседания, бег, подскоки), а равно быстрый темп их выполнения значительно увеличивают нагрузку на аппарат кровообращения и дыхания.

Выполняя упражнения, надо соблюдать правила рационального дыхания. Главное — добиться в начале сознательного, а затем автоматизированного сочетания фаз дыхания с характером и формой движений. Ребенок должен твердо усвоить такие правила:

наклоняясь вперед, в сторону, приседая, — необходимо делать выдох; выпрямляясь — вдох;

поднимая руки перед собой, вверх, разводя их в стороны, — делать вдох; опуская — выдох;

поднимая ногу (или обе ноги в положении лежа) или отводя ее в сторону, делать вдох; опуская — выдох;

О соответствии фаз дыхания тем или иным движениям подробнее сказано в таблице на стр. 42 и 43.

Начинайте обучение ребенка с общеразвивающих, простых упражнений. Только после выработки навыка рационального дыхания переходите к более сложным. Для снижения нагрузки рекомендуем чередовать упражнения для дыхания с общеразвивающими упражнениями. Последние должны носить подра-

Упражнения и их сочетание с фазами дыхания.

Движения	Дыхание
ГОЛОВЫ	
Упражнения могут выполняться в положениях стоя и сидя.	
1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.	При наклоне—вдох, при возвращении в исходное положение—выдох Дыхание произвольное Избегать задержки дыхания
2. Вращение головой вправо, влево	
РУК	
Упражнения могут выполняться в положениях лежа на спине, сидя, стоя.	
1. Разведение рук в стороны Сведение рук перед собой	При разведении, поднимании и вращении — вдох
2. Поднимание рук через стороны вверх Опускание рук через стороны вниз	
3. Вращение кистями рук (поднятых перед собой вверх, согнутых в локтевых суставах, разведенных в стороны и приведенных к туловищу)	При сжимании—вдох Дыхание свободное
4. Сжатие и разжимание пальцев кистей	
5. Движение в лучезапястных суставах	Дыхание свободное
6. Одновременное круговое вращение рук в плечевых суставах вперед и назад (описывается по поверхности конуса различного диаметра)	
7. Одновременные взмахи обеими руками вперед, вверх, назад (стоя)	При взмахах—вдох
8. Поочередные взмахи руками в тех же направлениях	
9. Разведение и скрещивание рук перед собой	Дыхание свободное При скрещивании—выдох При поднимании плеч—вдох
10. Круговые движения обоими плечами при опущенных вдоль туловища руках	
11. Попеременное движение руками перед собой с отведением руки в сторону — назад и сгибание другой руки в локтевом суставе («косарь»).	Равномерное свободное дыхание
ТУЛОВИЩА	
Упражнение может выполняться в положениях стоя, сидя, лежа	
1. Наклоны вперед	При наклонах и поворотах—выдох, прогибаниях и возвращении в исходное положение—вдох
2. Прогибание в пояснично-грудном отделе позвоночника назад («ласточка»)	
3. Наклоны вправо, влево	
4. Повороты вправо, влево	
5. Вращения в правую и левую стороны	

НОГ

Упражнения могут выполняться в положениях стоя, сидя, лежа

1. Поочередное отведение ног в стороны с последующим приведением
2. Поочередное поднятие ног с последующим опусканием
3. Поочередное вращение прямых ног в тазобедренном суставе
4. Одновременное вращательное движение обеими ногами (круги)
5. Одновременное поднятие обеих ног с последующим опусканием
6. Движения в голеностопных суставах (сгибание и разгибание)
7. Движения в коленных суставах (сгибание и разгибание голеней)
8. Выпады вперед, назад, в стороны

При отведениях, поднятиях ног — вдох, при возвращении в исходное положение — выдох.

Дыхание свободное

То же

жательный характер: «потянем канат», «гребец», «насос», «мельница», «винт», «летит, не летит» и т. д.

Нагрузка повышается за счет введения новых исходных положений, увеличения числа повторений, включения упражнений более сложных, с предметами (палки, мячи, флажки и т. п.), ускорения темпа.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ДОЛЖНА БЫТЬ ДОЗИРОВАНА!

Это требование относится и к урокам дыхания, и к утренней гигиенической гимнастике, и к играм, и к закаливанию, о которых речь пойдет ниже.

Нужно соблюдать точную меру во всем. Дозу, как в рецепте, определяет врач. Мы обращаем особое внимание матери на исключение упражнений, требующих большого и длительного усилия для их выполнения. Занятия должны быть эмоциональными, интересными для детей, но не быть азартными, не вызывать натуживания, задержки дыхания.

Мама должны следить за тем, чтобы девочки, старались выполнять упражнения без рывков, ритмично, плавно. Упражнения подбираются в комплексе с учетом разнообразия их для того, чтобы охватить все мышечные группы, весь опорно-двигательный аппарат ребенка.

Приводя описание общеразвивающих, так называемых динамических дыхательных упражнений, рекомендуемых для включения в различные комплексы, мы напоминаем вам: правильное дыхание развивается в процессе физической тренировки при условии, если ваша девочка во время выполнения упражнений будет дышать ритмично, равномерно, спокойно, глубоко и обязательно только через нос в условиях хорошей аэрации.

Сложные упражнения проводите в различных исходных положениях с одновременным движением головы, рук, туловища, ног, с ограниченным объемом, в полном объеме, всегда согласовывая с дыханием. Постепенно к свободным (без напряжения) движениям присоединяйте упражнения с напряжением отдельных мышечных групп, с набивными мячами, палками и другими предметами. Дошкольники, как показывают наблюдения, с большим интересом выполняют имитационные (игровые) упражнения, о которых мы скажем позже. Занятия, как правило, надо завершать водно-закаливающими процедурами (обтирание тела, душ).

После закрепления навыка носового дыхания девочки могут перейти к спортивным занятиям. Особенно полезными для них будут плавание, гребля, лыжный и конькобежный спорт, туризм, спортивные игры, легкая атлетика. Какой вид спорта избрать вашей дочери, подскажет врач, который оценит физическое развитие, состояние здоровья и прежде всего — функциональную способность сердца и органов дыхания.

Для детей старшего дошкольного и младшего школьного возрастов большое значение имеет овладение правильным дыханием при чтении. Читать нужно ясно, не торопясь, отчетливо произнося каждый звук. Произношение слов и предложений должно опираться на овладение азбукой дыхания.

МАМА — ИНСТРУКТОР ФИЗКУЛЬТУРЫ

Знаете ли вы, что физкультурные занятия дома, во дворе должны проводиться при вашем активном участии? Их необходимо организовывать с детьми всех возрастных групп не реже 3-4 раз в неделю. Построенные по определенному плану занятия позволяют регулировать предлагаемую девочкам физическую нагрузку, постепенно увеличивать ее, добиваясь повышения выносливости организма.

Как нужно строить занятия?

В начале каждого занятия используйте упражнения в ходьбе, беге с разнообразными заданиями, например: остановка по сигналу, поворот, ходьба на носках и обычная, имитационные упражнения, перестроения (из колонны по одному в колонну по двое), упражнения в равновесии (ходьба по доске, между линиями и т. п.).

Далее проводите общеразвивающие упражнения для укрепления отдельных групп мышц (без предметов и с предметами). Этими упражнениями вырабатывается правильная осанка у детей; они содействуют развитию физических качеств (ловкости, гибкости, силы, быстроты), улучшают общую координацию движений. Разучивайте новый вид основного движения или зак-

репляют навык правильного выполнения уже знакомого — в прыжках, беге, метании, лазании и т. п.

Занятие заканчивайте непродолжительной ходьбой, упражнениями, содействующими приобретению правильной осанки и тренировке дыхания.

Чтобы уменьшить сдвиги в показателях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, приблизить их к исходным данным, сохранив в то же время бодрое настроение детей, нужно в конце занятия снижать физическую нагрузку.

Помните: обучение новому и более сложному движению требует от девочки сосредоточенности, внимания и занимает сравнительно много времени.

При построении занятий большое значение имеет правильное сочетание игр и упражнений: после выполнения последних следует провести игру средней подвижности. Если гимнастические упражнения требовали напряженного внимания, игра может быть большей подвижности. Новый материал обязательно следует сочетать с пройденным; время на разучивание новых упражнений должно составлять не более одной трети продолжительности всего занятия.

Девочки могут выполнять упражнения с обручем, гимнастической палкой, надувным мячом. После общеразвивающих упражнений с обручами можно перейти к ходьбе широким шагом, из обруча в обруч или организовать соответствующую подвижную игру. Гимнастические палки могут быть использованы для упражнений в прыжках, равновесии, перешагивании.

Продолжительность занятия для четырехлетних детей должна составлять 20—25 минут, пятилетних — 25—30 минут, шестилетних — 30—35 минут, семилетних — 35—45 минут.

Физкультурные занятия, помимо утренних часов (спустя 40-60 минут после завтрака), могут быть организованы во второй половине дня после дневного сна. С педагогической и физиологической точек зрения это является вполне приемлемым, так как дети после отдыха переключаются на активную двигательную деятельность.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ — СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!

Одной из обязательных форм занятий физическими упражнениями является ежедневная утренняя гимнастика. Она имеет большое воспитательное и оздоровительное значение. При ее систематическом проведении укрепляется детский организм и отдельные слабые мышцы, улучшается деятельность всех органов и систем, обменные процессы, повышается сопротивляемость неблагоприятным факторам. Она воспитывает в вашей дочери дисциплину, организованность, приучает к соблюдению правил личной гигиены, создает бодрое, хорошее настроение.

Эта процедура способствует закаливанию девочки, так как

она при правильном температурном режиме в помещении и соответствующей одежде фактически сочетается с воздушными ваннами и завершается водными процедурами. Она проводится непосредственно после ночного сна (туалет совершается после гимнастики!)

В комплекс занятий необходимо включать ходьбу, бег, прыжки и разнообразные упражнения для укрепления отдельных мышечных групп, для развития гибкости, грациозности, приобретения правильной осанки.

Вначале выполняется ходьба и непродолжительный бег. Затем, как правило, — упражнения для мышц плечевого пояса и верхних конечностей, способствующие, кроме того, расширению грудной клетки, углублению дыхания (потягивание, поднимание рук в стороны, вверх, круговые движения ими и т. п.). После этого — упражнения для нижних конечностей, мышц спины и живота (приседания, наклоны вперед и в стороны, поднимание ног и прочее). Некоторые из них можно делать из исходного положения лежа на твердой опоре. Это в небольшой степени помогает выработке хорошей осанки. Далее — упражнения, способствующие активному выпрямлению позвоночника, углублению дыхания.

Заканчивается утренняя гимнастика прыжками на месте или бегом и непродолжительной ходьбой, цель которой — снизить нагрузку, успокоить возбужденную работу сердца и легких девочки. После гимнастики — обязательное влажное обтирание тела с последующим растиранием его сухим полотенцем.

Комплекс утренней гимнастики должен детям нравиться. Он заранее разучивается на физкультурных занятиях, о которых было нами сказано выше. Более простые упражнения могут быть даны вашей дочери без предварительного разучивания.

Один и тот же комплекс занятий повторяется в течение 7—10 дней, после чего можно его менять (не весь, а только те упражнения, которые хорошо усвоены). Иногда достаточно бывает изменить исходное положение, чтобы упражнение усложнилось, стало вновь интересным для выполнения.

ПОИГРАЙ СО МНОЙ, МАМА!

«Моя маленькая дочь готова играть целыми днями. В играх она врач и балерина. С присущей в таких случаях взрослому человеку ограниченностью я решила как-то объяснить ей, что это очень трудные профессии и совмещать их невозможно. «Нельзя быть одновременно врачом и балериной, понимаешь? Нельзя!» Детские глаза смотрели на меня решительно: «Да, мама, я понимаю, но когда человек — ребенок, то можно». ...Я устыдилась своему незнанию психологии ребенка. Ко-

нечно же, ребенку — можно! Ребенок может быть одновременно врачом и балериной, агрономом и летчиком, археологом и дрессировщиком слонов, можно быть всем, кем только пожелает. А я и забыла это великое преимущество детей.

Что бы получилось, если бы дети, готовясь к жизни, перестали играть? Иссая бы родник творческой фантазии, утратилась бы способность приспособливаться к переменам.

Ведь они учатся! Учатся в процессе игры. Дети, конечно, должны играть. Хотя часто кажется, что два мира — мир взрослых и мир детей — находятся в состоянии непрерывной борьбы. Детям непонятны наши требования, потому что они никогда не были взрослыми», — так писала Д. Александрова в журнале «Болгарская женщина».

Мы с ней полностью согласны. А вы?

«Почему?», «зачем?», «для чего?» и опять «почему?» — ежедневно, ежечасно задает вопросы ребенок самому близкому и авторитетному для него человеку — маме. Бесконечные эти вопросы и тогда, когда он смотрит спортивные передачи по фигурному катанию, спортивной и художественной гимнастике, соревнования пловцов, прыгунов в воду, увлекательные игры: «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!», «Будильник» и другие.

Задача матери — помочь дочери правильно разобраться в интересующих ее вопросах, привить любовь к физической культуре, спорту.

Подвижные игры на воздухе имеют огромное воспитательное и оздоровительное значение. Под их влиянием подрастающий организм становится выносливее и работоспособнее. Благодаря играм совершенствуются нервные процессы в коре головного мозга, улучшается работа зрительных, слуховых и двигательных анализаторов. Укрепляется костно-суставной и мышечный аппарат. Систематически играющие дети быстрее растут и прибавляют в весе. Занятия играми способствуют развитию координации движений, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем (сердце начинает работать более экономно, ритм его замедляется, а сокращения усиливаются), увеличивается жизненная емкость легких, укрепляется дыхательная мускулатура — дыхание становится медленнее и глубже.

Плохой аппетит у детей причиняет множество неприятных переживаний родителям. Когда ребенок ест неохотно, родители чаще всего прибегают к различным лекарствам, забывая об одном из самых эффективных средств для возбуждения аппетита, стимулирования деятельности органов пищеварения и обмена веществ — создания высокой двигательной активности путем подвижных игр.

Разнообразные движения в процессе игр снимают ненужное психическое возбуждение и усталость. Игры на свежем воздухе создают оптимальные условия для более полноценного

использования природных оздоровительных факторов — воздуха, солнца и воды. В играх воспитываются и душевные и физические качества ребенка.

Выдающийся ученый и врач В. М. Бехтерев писал: «В играх, путем коллективного опыта, в котором играет особую роль подражание, как рефлекс исключительного типа, создаются условия воспитания человеческой личности».

ТЕПЕРЬ НАСТУПИЛО ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ О ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ И НАЧАТЬ ИГРАТЬ

Итак, подвижная игра должна занимать значительное место в жизни детей дошкольного возраста. Участие в игре доставляет детям большую радость и оказывает огромное влияние на всестороннее развитие ребенка.

В каждой подвижной игре есть возможность упражнять детей в движениях: в одной игре — в быстром беге, в другой — в метании или прыжках — и в то же время можно воспитывать быстроту, смелость, ориентировку в пространстве, выдержку, организованность, чувство дружбы, коллективизма, товарищества.

Подвижные игры могут организовываться индивидуально, небольшими группами и коллективом. Две первые разновидности более доступны для проведения в домашних условиях, на дворе, на прогулке, в парке или саду.

В утренние часы, до завтрака, наиболее уместны игры, не возбуждающие детей (кегли, серсо и другие). В часы прогулок они могут быть более разнообразными по содержанию, более подвижными (с мячами, скакалками, обручами.) При необходимости мать помогает организовать их, стимулирует участие не только активных, но и менее подвижных детей, развивает инициативу в их проведении старших дошкольников.

Некоторые игры не имеют заранее определенного содержания и точно установленных правил. В них дети играют в одиночку или небольшими группами в 2—4 человека. Они просты, действия в них определяются характером игрушек (прыгать через скакалку, бросать мяч). Нужно отметить относительно большую самостоятельность в них детей (сами устанавливают для себя элементарные правила, по своему желанию могут изменять их). Старшие дошкольники уже чаще объединяются по 3—5 человек, их начинает увлекать соревновательный характер занятий: кто дольше пропрыгает, выше прыгнет, дальше бросит, быстрее пробежит и т. д.

Общеизвестно, с каким увлечением дети могут играть в мяч или прыгать через скакалку, но нельзя допускать чрезмерной нагрузки на детский организм: активные движения должны чередоваться со спокойными дыхательными упражнениями, разгадыванием «головоломок» и т. п.

Нужно всемерно развивать инициативу и самостоятельность детей в действиях с игрушками. В необходимых случаях подсказывать им, как можно использовать ту или иную игрушку: например, мячи можно катать, бросать, прокатывать между ножками стула, бросать в корзину.

Подвижные игры, проводимые с детьми старшего дошкольного возраста, имеют определенное содержание и твердо зафиксированные правила. Они требуют умения играть в коллективе, выполнять установленные в игре правила.

Подбор игр определяется педагогическими задачами, возрастом, степенью физической подготовленности детей, временем года.

В осенние и весенние месяцы выбираются игры, проведение которых возможно на ограниченной площадке: «пустое место», «так можно, так нельзя», «береги предмет». В холодную погоду на открытом воздухе рекомендуется организация более подвижных игр — с бегом, подпрыгиванием, метанием вдаль. Не следует проводить игры, требующие длительной подготовки, со сложными для девочки элементами. Нужно вовлекать в них даже малоактивных детей.

В теплое время года выбор значительно расширяется, вводятся игры с лазанием, прыжками, бросанием мяча. В зависимости от состояния погоды (жаркий или прохладный день) игровая физическая нагрузка должна меняться за счет продолжительности занятия. Летом в лесу надо шире использовать естественные природные условия. Так, в игре «поезд» дети могут пройти по стволу поваленного дерева, подлезть под низкие ветви кустарника. Можно использовать невысокие пеньки, бугорки.

Подвижные игры проводятся ежедневно на прогулке или в помещении (в зависимости от условий быта и погоды).

Время организации игр может быть различно — в начале, середине и конце прогулки. Если ваша девочка занималась за столом рисованием, лепкой, рассматривала картинки, считала и т. п., то лучше провести игру в начале прогулки. Смена деятельности составляет обязательное условие укрепления нервной системы ребенка. В дни музыкальных и физкультурных занятий игру можно ввести в середине или ближе к концу прогулки.

В холодное время года хорошо проводить игры несколько раз в течение прогулки. В этом случае целесообразно собирать на игру сверстниц дочери, подружек по дому.

ВЕСЕЛО — ЗДОРОВО!

Одним из важных средств физического воспитания детей дошкольного возраста являются аттракционы, катание на санках и коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание. В возрасте 4 лет детям доступно катание с горки на санках,

ходьба на лыжах, катание на трехколесном велосипеде, купание и игры в воде; к 5 годам при соответствующем обучении дети достаточно хорошо овладевают ходьбой на лыжах, ездой на двухколесном велосипеде, скользят на ногах по ледяным дорожкам, в этом возрасте они могут научиться плавать. В 6—7 лет они должны свободно кататься на двухколесном велосипеде, ходить на лыжах, бегать на коньках, овладеть стилем спортивного плавания и элементарным прыжком в воду.

Спортивные развлечения проводятся с группой детей, паружек или индивидуально с каждой девочкой, но при вашем организующем участии, мама.

Обучение плаванию должно проходить в условиях полной безопасности и надежной страховки (бассейн, специально отведенные места в водоемах). Если вы, мама, хорошо умеете плавать, то научите искусству плавания свою дочь. При возможности определите ее в дошкольную группу при ДЮСШ.

И ВНОВЬ — ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И... СПОРТ

При физических занятиях необходимо учитывать физиологические возможности девочек дошкольного возраста. Упражнения для дошкольниц должны быть динамичны и охватывать большое число мышечных групп. В них должны вовлекаться главным образом крупные суставы. При подборе упражнений распределение нагрузки должно быть равномерным на все мышечные группы. Для этого необходимо соблюдать принцип рассеянности нагрузки, т. е. чередовать упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса, туловища, ног и т. д., проводить их в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). При этом обращайте внимание на выработку правильной осанки у девочки. На формирование правильной осанки ребенка влияет очень большое число факторов: состояние здоровья, рациональный режим, занятия физкультурой, мебель, соответствующая росту детей и т. д. В ряду профилактических и лечебных мероприятий по борьбе с нарушениями осанки у детей большая роль принадлежит систематическим занятиям физкультурой.

Методически правильно проводимая ходьба, бег, лазание и т. д. содействуют привычке хорошо держаться, укрепляют мышцы спины, живота, плечевого пояса. Но наряду с этим целесообразно применение ряда специальных упражнений корригирующего характера.

Рекомендуются упражнения, в которых участвуют мышцы — разгибатели спины; движения, сближающие лопатки и тем самым способствующие выпрямлению позвоночника и правильной постановке головы; упражнения, во время которых ребенок одновременно вытягивает вверх руки и поднимает голову. Благоприятны для развития подвижности позвоночника наклоны

лоны, повороты в стороны. Для правильной осанки важно укреплять мышцы живота (наклоны и выпрямление туловища, сгибание и разгибание ног, поднимание прямых ног в исходных положениях сидя и лежа на спине). Для коррекции хорошей осанки большое значение имеет не только подбор упражнений, но и правильная методика их проведения. Рекомендуется большинство корригирующих упражнений проводить поочередно в исходных положениях лежа на спине и на животе. Твердая плоскость опоры создает условия для исправления нарушений осанки и придает правильное положение телу. При выполнении упражнений из положения на спине нужно следить, чтобы плечи ребенка были плотно прижаты к полу, а руки повернуты ладонями вверх. Обращайте также внимание на то, чтобы дети правильно дышали.

Обязательно должны включаться упражнения, которые способствуют укреплению стопы и профилактике плоскостопия: это ходьба на носках, на наружной стороне стопы, поднимание на носки и другие. В занятиях необходимо широко использовать флажки, палки, цветные шнуры, скакалки и т. п. Их применение не только создает хорошую эмоциональную настроенность детей, но и обуславливает четкость и правильность выполнения упражнений.

Физическая нагрузка на занятиях должна постепенно нарастать, иметь максимум в середине и снизиться к концу. Не допускайте переутомления!

При небольшом, вполне допустимом утомлении наблюдается незначительное покраснение лица, небольшая потливость, несколько учащенное, но ровное дыхание; движения ребенка отличаются четкостью, выполняются им охотно, бодро. Общее самочувствие остается удовлетворительным.

При значительном утомлении все вышеперечисленные признаки становятся уже более ярко выраженными. В этом случае нужно внести изменения в занятие: снизить темп выполнения упражнений, сократить число их повторений и т. д.

Мама! Следите за санитарным состоянием мест и условий проведения занятий!

Перед занятиями помещение необходимо тщательно проветрить и провести в нем влажную уборку. Температура воздуха в комнате должна быть не ниже $+17^{\circ}\text{C}$. Приготовьте для дочери спортивную одежду: трусы, майку, тапочки.

Вам в помощь мы приводим методический материал, описание упражнений, наиболее полезных и интересных для вашей дочери в возрасте от 3 до 7 лет.

Рекомендуем вам, мамы и девочки, широко использовать в утренней гимнастике и специальных занятиях замечательные упражнения, предложенные Розой Деметер. Ее книга вышла в Цюрихском издательстве и неизменно пользовалась большим успехом. Эти упражнения — игра. Они и увлекают, и приносят пользу. Приводим описание некоторых из них.

Для укрепления мышц спины



Великан. Станьте на цыпочки, поднимите руки вверх и вытяните туловище вверх. Вытягивайтесь все выше и выше, не отводя глаз с кончиков пальцев. Идите вперед.



Карлик. Сядьте на корточки, изобразите маленького карлика. В таком положении на корточках и на цыпочках двигайтесь вперед с вытянутыми руками. Старайтесь не падать.



Солдат. Вытяните руки по швам, прижмите их к телу и ходите как военный на параде, вытянув носок вперед и ставя ногу на всю ступню.



Аист. Вы когда-нибудь видели, как гордо ходит аист? Сначала он сгибает ногу в колене, вытягивая ее вперед, и только затем ставит на землю. А ну-ка, изобразите аиста! Вытяните руки в стороны, наподобие крыльев и ходите по кругу с поднятой головой.

Медведь. Станьте на четвереньки. Переставьте одновременно правую руку и правую ногу, а затем левую руку и левую ногу. Ходить надо покачиваясь из стороны в сторону, как мишка, и время от времени рычать. Внимательно следите за коленями, чтобы они не сгибались.



Стол. Давайте ходить на «четырех ногах» животом вверх. Таким образом, тело образует как бы стол на четырех ножках. Представим себе, что на нем стоит чайник и чашки! Надо держать тело строго горизонтально, чтобы они не упали. Стол может двигаться и вперед и назад. У кого вся посуда упала?



Как носят воду? Раньше, когда на всю деревню был один колодец, девушки должны были носить воду в ведрах. Ведра с двух сторон на коромыслах, а коромысла носили на плечах. Представьте себе, что вы несете такую тяжесть. Ходите с палкой на плечах, распрямив плечи и выпрямив спину. Будьте очень внимательны, не разлейте воду.

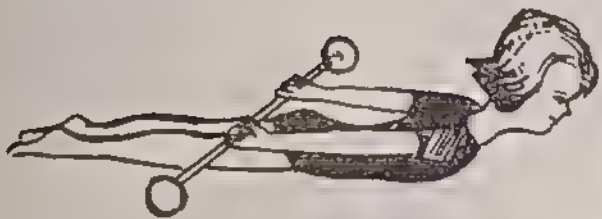


Самолет. Станьте в исходное положение: ноги вместе, руки в стороны на высоту плеч. Руки — крылья самолета. Теперь летайте в разные стороны, делая наклоны то вправо, то влево. «Крылья» надо наклонять в стороны поворота. Во время выполнения упражнения можно «гудеть».





Ветряная мельница. Станьте, слегка расставив ноги. Одну руку положите на пояс, другую поднимите вверх и описывайте ею круги, постепенно убыстряя движения. Рука — крыло ветряной мельницы — вертится, касаясь уха и ноги, вперед и назад, в зависимости от того, куда подует ветер; кроме того, попробуйте описывать круги двумя руками одновременно, хотя это и очень трудно.



Упражнение с палочкой. Лягте на живот, отведите руки назад, возьмите в них палочку или гантель. Держите в руках ее крепко и приподнимите грудь от пола. Снова опуститесь, повторите это несколько раз подряд; при этом голову надо приподнять и смотреть вперед.



Любопытная. Девочка лежит на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прикасаются к полу. Выгнув грудь, она с любопытством смотрит вперед и по сторонам, она настолько любопытна, что пытается посмотреть назад. Следите за тем, чтобы у вас двигалась одна голова, даже тогда, когда вы смотрите назад. При этом руки нужно прижимать к низу.



В разведке. Лягте на живот, одну руку прижмите к телу, а ладонь другой приставьте козырьком к глазам. Приподнимите грудь и посмотрите налево и направо. Затем поменяйте руки местами и повторите упражнение.



Летающая птица. Лягте на живот и разведите руки в стороны, словно крылья. Прижмите ноги и бедра к полу. Затем начните поднимать и опускать голову и грудную клетку, а руками двигать, как летящая птица крыльями. Смотрите вперед и плечи высоко не поднимайте.

Любопытный котенок. Вытяните руки вперед, встаньте на колени, а затем сядьте на пятки. Наклонитесь, опершись о пол руками, как можно ниже. В таком положении начните передвигаться, перебирая руками вначале в одну сторону, а потом в другую и так несколько раз. При этом вы должны озираться по сторонам, как крадущийся котенок. Не найдя ничего интересного, он опять садится на задние лапки.



Кошка ловит мышей. Когда кошка отправляется ловить мышей, она плотно прижимается к полу и тихо ползет вперед, сначала вытягивая переднюю лапу, а затем и заднюю. Лапы она ставит совсем бесшумно, потому что у мышей очень хороший слух. Попробуйте и вы ползти как кошка. Кто будет тише всех ползти, тот больше всех поймает мышей.



С чашей воды в руках. Сидя на пятках, поднимите руки вверх и представьте себе, что вы держите наполненную водой чашу. Затем начинайте медленно подниматься, пока не станете на колени. Все время смотрите вверх и следите за тем, чтобы не расплескать воду.



Щенок. Ходите на четвереньках, как это делают щенки, при каждом шаге подтягивайте вперед колено, стараясь коснуться им носа. Будьте осторожны, не упадите!



Гребля. Сядьте на коврик, сложите ноги по-турецки. Руки — это весла. Обопритесь ими об пол с двух сторон и начинайте гребсти. Гребите вперед и назад. Устройте состязание по гребле. Внимательно следите за осанкой.





На плоту по течению реки. Знаете ли вы, как управлять плотом? Плотогон упирает один конец шеста в дно реки и плот устремляется вперед. Попробуйте, сможете ли вы передвигаться таким образом. Наш плот — это маленький коврик. Сядьте на него, обопритесь руками перед коленями и сильно оттолкнитесь назад. Руки и туловище при этом выпрямите. Затем сядьте снова, обопритесь руками об пол и продолжайте свое путешествие.



Рыба. Лягте на живот, руки вытяните вперед, ноги соедините и выпрямите. Поднимите руки и грудь вверх, а затем вернитесь в прежнее положение. После этого взмахните как можно выше ногами и начинайте перекатываться от головы к ногам и обратно, словно выпрыгнувшая из воды рыба.

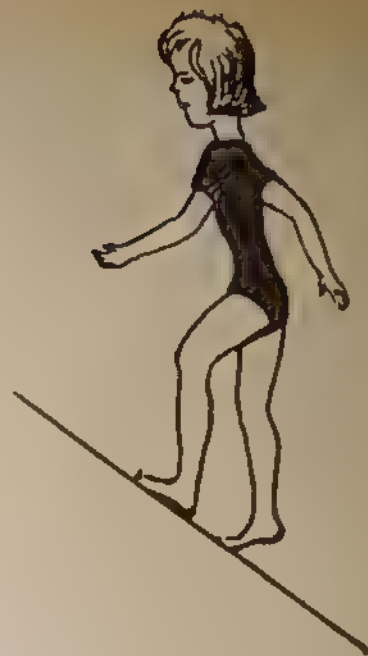


Пресс-папье. Лягте на живот, согните ноги в коленях и возьмите их руками за щиколотки. Выгните корпус, грудь и бедра вверх, насколько это возможно. Начните перекатываться как пресс-папье на столе или как лошадка на карусели.



С подушкой на спине. Наклонитесь вперед, положите на спину маленькую подушку. Разведите руки в стороны и, подняв голову, начните ходить по комнате.

Восхождение по доске. Без помощи рук поднимитесь или опуститесь по наклонной доске. Идти надо выпрямившись, мелкими шажками. Затем поставьте доску еще круче и начните восхождение «на высокую гору». Если вы очень ловкие — попытайтесь подняться вперед спиной. Если у вас нет доски, используйте для этого упражнения гладильную доску.



Восхождение по доске на коленях. Совершите восхождение по наклонной доске на коленях, держитесь обеими руками за ее края. Поднимите голову и смотрите прямо перед собой. Когда достигните вершины, перевернитесь и скатитесь вниз стоя или лежа на спине. Затем поставьте доску еще круче.



Восхождение по доске ползком. Лягте на наклонную доску, обхватите ее крепко двумя руками и начинайте ползти вверх. Подняв голову, смотрите на «высокую гору». Не меняя положения, спуститесь вниз. Когда «гора» станет крутой, вы можете съезжать вниз; если наклон будет не очень крут, можно опуститься с «горы» головой вперед.



Для укрепления мышц ног и свода стопы

Двигайте ступней. Сядьте на стул или на пол. «Познакомьте» друг с другом пятку и пальцы правой ноги. Пальцы остаются на месте, а пятку продвиньте вперед по направлению к пальцам. Пальцы отодвинутся. Снова приблизьте пятку — и пальцы снова убегают. В результате ступня начнет двигаться волнообразно. Теперь выполните упражнение в обратную сторону — подожмите пальцы, но на этот раз двинется уже пятка.



Взберитесь на палку. Сядьте на пол или на табурет и возьмите в руки палку (или гантель). Поставьте ее вертикально на пол и попробуйте на нее «влезть»: для этого обхватите палку справа и слева ступнями — пятки и пальцы тоже упрутся в палку. «Взбирайтесь» до тех пор, пока могут сгибаться колени. Затем спуститесь по палке вниз.



Разминка балерины. Сядьте на скамью и упирайтесь пальцами ног об пол. Начните разминку с маленьких шажков. Идите вперед до тех пор, пока ступни не коснутся пола, затем вернитесь назад, как балерина на пуантах. Следите за тем, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки находились недалеко друг от друга.



Ловите мячик ногами. Сядьте на пол и начинайте подбрасывать ногами маленький мячик, только не трогайте его руками.



Катайте мячик. Сядьте на пол или на табуретку и поставьте одну ступню на теннисный мячик. Затем начните катать мячик то к носку, то к пятке. Это очень хороший массаж для ног. Ноги время от времени надо менять.



Скатайте чулок. Сядьте на пол или табурет и расстелите перед собой чулок или платок. Выдвиньте вперед одну ногу, распрямите пальцы, ухватите ими чулок и подберите его под ступню. Затем снова распрямите пальцы и подберите новую часть чулка. И так повторяйте до тех пор, пока чулок не исчезнет под ступней полностью. Сначала делайте это упражнение одной ногой, потом второй, а под конец — двумя ногами одновременно.



С пятки на пальцы. Стоя на одной или двух ногах, крепко возьмитесь для поддержки за что-нибудь рукой. После этого поднимитесь на пальцы и опуститесь на пятки. Следите за тем, чтобы у вас не получилось прыжка и колени все время были выпрямлены.



Танец на канате. Начертите на полу мелом прямую линию и попробуйте пройти по этой линии, удержав равновесие: разведите руки в стороны и делайте вид, что танцуете на проволоке. Поставьте одну ступню вплотную перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае не ставьте ногу рядом с линией, а то упадете вниз.





Обезьянка на двух ногах. Вы видели когда-нибудь, как ходит обезьяна? По земле она ходит точно так же, как и по дереву: на внешней стороне ступни, сжав пальцы ног внутрь, словно держась за невидимую ветку. Попробуйте ходить как обезьянка. Для этого ноги слегка согнуть в коленях.



Прогулка с шариками. Пальцами ног удерживайте по шарiku. Затем сильно сожмите пальцы и переместитесь на внешней стороне ступни вперед. Потом попробуйте удерживать два шарика или больше. Вот так с ними и гуляйте.



Ходите с мячом. Возьмите теннисный мяч, сильно зажмите его между ступнями. После этого начинайте ходить на внешней стороне ступней.

Для укрепления мышц ног и живота

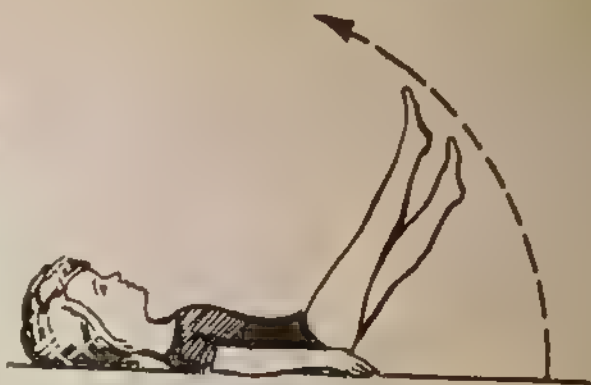
Собачка стала на задние лапки. Станьте на колени, потом сядьте на пятки, поднимите руки вперед и делайте ими так, как собачка, когда она «служит». Вдруг щенка что-то напугало и он начал вилять хвостом. Это движение выполняется следующим образом: после того, как вы посидели на пятках, надо быстро подняться и занять исходное положение, а затем снова сесть на пятки. Будьте внимательны. Щенок все еще испуган и виляет хвостом!



Велосипедист. Лягте на спину и согните ноги в коленях. Затем вытяните ноги вперед и начинайте поочередно перебирать ими, представляя, что вы вертите педали велосипеда. Внимание! В момент выпрямления ноги должны быть немного наклонены вперед. Время от времени звоните.



Воздушная лестница. Лягте на спину и идите на прямых ногах по воображаемой лестнице, пока ноги не достигнут отвесного положения. Затем медленно сойдите вниз. Носки ног вытяните!



Обезьянка на дереве. Лягте и поднимите одну ногу отвесно вверх. Крепко возьмитесь двумя руками за бедро и, перебирая руками, «поднимитесь» до щиколотки, как обезьянка на дерево. Ногу обхватывайте как ствол дерева! Время от времени надо отдыхать. А затем снова повторять упражнение, поднимая вверх то правую, то левую ногу.



Качалка. Лягте на спину. Поднимитесь, сгибая спину, руки вытяните перед собой горизонтально, а затем вновь плавно ложитесь. Если вы не можете выполнять это упражнение, то положите руки на затылок и рывком поднимитесь в положение сидя. Если и это вам трудно, то подсуньте ноги под шкаф или какую-нибудь другую мебель. И вы обязательно сядите! Следите за тем, чтобы локти не касались пола, когда вы садитесь или ложитесь. Сколько раз вы можете так сделать?



Достаньте носом колено. Сядьте на пол и разведите ноги в стороны. Наклонитесь вперед, ухватитесь за щиколотку и попытайтесь дотянуться носом до колена. Сначала до левого, потом до правого.





Ванька-Встанька, поднимись!
Сядьте на пол и подтяните одну ногу к груди, вторую выпрямите. Обхватите обеими руками согнутую ногу и лягте на спину. При этом согнутую ногу поднимите как можно выше, потом опустите ее вниз и сядьте. Так и перекатывайтесь из стороны в сторону, как Ванька-Встанька.



Колобок. Лягте на спину, согните колени и обхватите их руками. Затем подтяните колени к груди, перекатитесь назад, а потом вперед и вскочите на ноги. Попробуйте, это легче, чем вы думаете.



Сядьте по-турецки. Кто из вас может, взявшись руками за уши, сесть по-турецки, а потом опять подняться.



Открытый перочинный ножик. Сядьте на пол, выпрямите ноги и туловище, руки вытяните вдоль тела. Затем наклоните туловище сначала вперед, а потом слегка назад и попробуйте поднять ноги. Следите за тем, чтобы ноги были прямыми. Сколько времени вы сможете продержать их в таком положении?

На равновесие и ловкость

Эти упражнения рекомендуем проводить с подружками (в группе) на площадке ЖЭКа; домоуправления, на детских площадках, в парках, садах, на лесной лужайке, на пляже.

Состязание в беге. Несколько детей бегут к цели, которую можно обежать и затем вновь возвратиться назад.

Стоя на одной ноге. Кто может дольше всех простоять на одной ноге, ни за что не держась руками?

Ходьба с закрытыми глазами. С закрытыми глазами нужно пройти через хорошо знакомое помещение. Кто сумеет это сделать, не открыв глаза, выигрывает.

Перекатывание бревна. Лягте на пол, выпрямите тело и вытяните над головой руки. Затем потихоньку повернитесь на бок, ноги были прямыми, а пятки вместе. Упражнение проходит особенно весело на открытой, слегка наклонной площадке.



Толкание мяча головой. Становитесь на четвереньки и толкайте головой мяч. Если вы уже хорошо выполняете это упражнение, можете устроить состязание. Кто первый придет к цели — тот и победит.



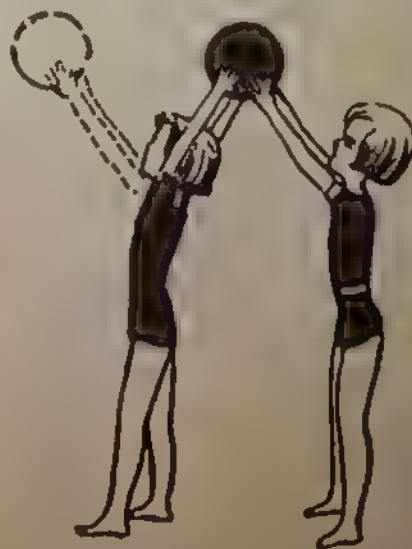
Скатывание мяча по рукам. Станьте прямо, ноги выпрямите и слегка расставьте в стороны, наклоня корпус вперед; начинайте скатывать мяч по рукам сверху вниз, к пальцам. Интересно, кто выиграет это соревнование?



Передача мяча в сторону. Дети становятся в круг, расстояние между детьми — 1 шаг. Подняв руки вверх, они начинают передавать мяч. Корпус не поворачивается, а наклоняется в сторону! Мяч переносится только над головой. После того, как мяч сделает полный круг, его начинают передавать в обратную сторону.

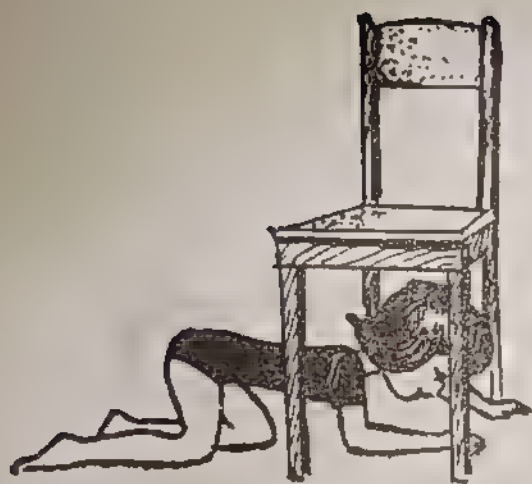


Передача мяча назад. Несколько детей выстраиваются на расстоянии шага друг от друга. Затем один из детей подает через голову назад большой мяч и следит за ним взглядом до тех пор, пока стоящий сзади ребенок не возьмет его. Когда мяч дойдет до последнего ребенка, все дети поворачиваются в противоположную сторону и игра начинается снова. Никто не должен сходить со своего места.





Подавание мяча в тоннель. Станьте в ряд на небольшом расстоянии друг от друга и расставьте ноги. Расставленные ноги образуют тоннель. Затем наклонитесь вперед и начинайте подавать мяч по тоннелю назад. Когда мяч дойдет до конца, все дети поворачиваются в противоположную сторону. Можно увеличить расстояние между играющими и снова подавать мяч в тоннель.



Ползком через тоннель. Представьте себе, что стул — это тоннель, через который, не дотронувшись до ножек, вам надо проползти. Если хотите, то можете продолжить тоннель, поставив в ряд несколько стульев. Если же вы возьмете вместо стульев табуретки, ваша задача станет еще труднее. Итак, начинайте ползти на четвереньках, на коленях и локтях или даже на животе. Очень важно не прикоснуться ни к стенкам, ни к потолку тоннеля.

Быстрая ходьба. Давайте состязаться в ходьбе. Кто побежит — проигрывает! Дойдем до условленного места и обратно.



Прыжки

Лягушки. Кто из вас видел, как прыгает лягушка? Сначала она сгибает лапки и садится на корточки, потом вдруг летит по воздуху с расставленными лапками. Затем опять садится на корточки. Давайте и мы попрыгаем и поквакаем, как лягушки.

Воробей. Знаете ли вы, как передвигаются воробьи? Они не шагают, как мы, а прыгают на двух лапах сразу. При случае понаблюдайте за ними сами. А сейчас, расставив руки в стороны, как крылья, попробуйте прыгать как воробей.

Соревнование в прыжках на одной ноге. Согните в колене одну ногу и быстрее поскачите на второй к условленной цели. Кто коснется земли согнутой ногой, выбывает из игры. У самых маленьких победителем считается тот, кто на дистанции коснется ногой земли наименьшее количество раз.

Прыжки с закрытыми глазами. Прыгайте с закрытыми глазами со ступеньки или со стула. На первых порах некоторые могут держаться рукой. Но позднее попробуйте спрыгивать без помощи рук.

Прыгайте с разной высоты. Спрыгните со ступени, затем со стула, а потом и с чего-нибудь выше. Сначала лицом, боком, а когда станете совсем ловкими — даже спиной.

Прыгайте в высоту. Давайте прыгать через натянутую веревку. С разбега или с места, двумя ногами или одной. Отметьте высоту вашего прыжка и попытайтесь прыгнуть в следующий раз еще выше.

Подпрыгивающая обезьяна. Низко приседайте и подскакивайте, убирая из-под себя обе ноги, как маленькая обезьяна, которая чему-то рада.

Через что вы умеете перепрыгивать? Попробуйте перепрыгнуть через различные по длине и высоте предметы. Начните с чего-нибудь плоского (например, с подушки), потом положите одну подушку на другую, а в конце возьмите и стульчик. Упражнение надо проводить на скользком полу.

Кто прыгнет дальше всех? Отметьте мелом на полу то место, с которого вы хотите прыгать, затем





прыгайте с этой черты как можно дальше и отметьте место приземления. Делайте все новые и новые прыжки. Вы будете ставить все новые и новые рекорды.

Присядки. Садимся на ступню одной ноги, а другую ногу вытягиваем вперед, опираясь пяткой об пол. Затем, сделав маленький подскок, меняем ноги местами: сначала, подтягиваем пятку вытянутой ноги, а потом протягиваем вперед вторую ногу. Руки надо скрестить на груди или вытянуть вперед.

Марионетки. Видели ли вы марионетку, которая двигает руками и ногами, когда ее дергают за шнур? Сядьте на корточки, внезапно высоко подпрыгните, расставив руки, ноги в стороны и затем, приземляясь, снова сядьте на корточки. Это упражнение сложно и для ловких гимнастов. Кто может сделать так, как делает марионетка?



ЕЩЕ РАЗ О ЗАКАЛИВАНИИ

Для девочек дошкольного возраста наиболее важно и существенно закаливание, повышающее адаптацию к изменениям метеорологических условий: температуры, влажности и ветра, степени инсоляции и т. д. Совершенствование ответных реакций организма ребенка (в этом возрасте еще не выработана устойчивая терморегуляция!) на переохлаждение, несомненно, способствует сокращению количества заболеваний катаром верхних дыхательных путей, пневмониями, ангинами, ревматизмом и значительно снижает общую заболеваемость. О значении закаливания, средствах, формах и методах его мы подробно рассказывали раньше.

Здесь необходимо подчеркнуть, что все закалывающие процедуры — как местные, так и общие — должны планомерно и систематически проводиться и в дошкольном возрасте. Оздоровительный эффект наблюдается не только при общих, но и местных процедурах, что объясняется рефлекторным механизмом их действия.

Хочется обратить внимание на закалывающее действие ножных ванн: научные наблюдения и опыт работы детских лечебных учреждений (где они, в частности, приписывались боль-

ным хроническими заболеваниями аппарата дыхания) свидетельствуют об их высокой лечебной и профилактической эффективности.

Несколько слов о методике. Рекомендуется начинать водные ножные ванны с температуры воды $36-37^{\circ}\text{C}$. Первая ванна длится 1 минуту, продолжительность следующих десяти ежедневно увеличивается на 1 минуту (таким образом, через 10 дней она составляет 10 минут). На одиннадцатый день температуру снижают до $26-27^{\circ}\text{C}$. При этой температуре вновь первая ванна продолжается всего 1 минуту и опять в течение десяти дней время ее приема доводят до 10 минут.

Затем вновь снижается температура воды (до комнатной $18-20^{\circ}$) и вновь ежедневно и постепенно (с 1 до 10 минут) увеличивается время водных процедур. Спустя месяц температура воды снижается до 14°C и в таком же порядке (с 1 до 10 минут) идет увеличение продолжительности процедуры. Только после этого рекомендуется приступать к ежедневному мытью ног холодной (водопроводной) водой.

Не забывайте после ванн или мытья ног энергично растирать их сухим полотенцем до появления красноты и ощущения приятного ощущения тепла.

Учитывая ограниченную площадь воздействия при местных процедурах, можно использовать гораздо более сильные раздражители: более холодный воздух, воду, которые для общих процедур не приемлемы. Чем сильнее действие раздражителя, тем короче должна быть процедура.

Особенности организма ребенка дошкольного возраста обуславливают своеобразие методики и правил закаливания:

1. Закаливающие процедуры проводите всегда с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья и развития вашей девочки, а также домашних условий.

2. Сила закаливающего фактора (воздуха, воды и солнечной радиации) увеличивается постепенно (речь идет о продолжительности процедур, температуре воды, воздуха, времени дня и т. п.).

3. Закаливание осуществляется систематически в течение круглого года, при этом обязательно учитываются особенности климата, сезона и погоды.

4. Все закаливающие процедуры применяются только на фоне положительной эмоциональной настроенности ребенка.

Обеспечить систематическое проведение закаливающих процедур в течение круглого года можно только в том случае, если они прочно войдут в режим ребенка и органически сольются с обычными мероприятиями, проводимыми в различное время суток (сон, гимнастика, умывание, прогулка, игра и т. д.).

В комнате, где проводятся физические упражнения, подвижные игры, спортивные развлечения, температура воздуха должна быть $20-18^{\circ}\text{C}$.

Ниже мы приводим для руководства примерный комплекс закаливающих мероприятий для девочки-дошкольницы.

1. Воздушная ванна в одних трусах во время утренней гимнастики и последующего умывания. Продолжительность воздушной ванны 10—15 минут (из них на гимнастику — 6—7 минут).

2. Умывание водой температуры 16—14°. Мыть шею, верхнюю часть груди и руки, обтираться до пояса (в летнее время холодной водой из-под крана).

3. Дневной сон на открытом воздухе (на балконе, под деревьями в светотени) при температуре воздуха в средней полосе от -15° (в спальных мешках зимой) до $+30^{\circ}$ (летом).

4. Прогулки 2 раза в день при температуре воздуха в средней полосе от -15° до $+30^{\circ}$, в северных областях (при безветренной погоде и соответствующей одежде) при -20° .

5. Общее обливание или душ после прогулки при температуре воды 34° в начале закаливания с постепенным снижением ее до 24° .

6. Пребывание под лучами солнца от 5—6 до 10—15 минут 2—3 раза в день.

7. Водные пожные ванны (методика изложена выше).

8. Общая ванна или душ при температуре воды $37-35^{\circ}$ перед ночным сном.

Чтобы правильно регулировать систему закаливающих мероприятий в отношении вашего ребенка, необходимо вести систематический учет их эффективности по следующим показателям: настроение, самочувствие, утомляемость, аппетит, сон. Эта оценка должна проводиться ежедневно, чтобы при появлении отрицательных показателей (раздражительности, плохом сне, снижении аппетита, головной боли и т. п.), посоветовавшись с врачом, немедленно внести поправки.

Почему же я поставил физкультуру на одну линию с русским языком и математикой?.. Если наша школа будет выпускать людей с испорченными нервами и расстроенными желудками, нуждающихся в ежегодном лечении... то куда же это годится?.. Какое может быть счастье без... крепкого здоровья?..

М. И. Калинин

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Новый мир — школа! Первый раз — в первый класс

Мама! Знаете ли вы, какие требования предъявляет школьная программа в области физического воспитания первоклассникам?

Попытаемся помочь вам разобраться в этих вопросах и привлечь вас к практической деятельности, к повседневной совместной работе школы и семьи над всесторонним духовным и физическим развитием вашей дочери, впервые перешагнувшей порог школы.

Семилетние дети и физиологически, и психологически, и физически развиты для школьного обучения, но тем не менее переход к новой для них деятельности — учению — совершается, не вполне легко и просто.

Некоторые из этих трудностей зависят от того, что в психике семилетних детей имеется еще немало черт дошкольного возраста. В то же время переход к новым условиям жизни, наполненной серьезной и ответственной деятельностью — учением, вызывает необходи-

мость новых форм поведения и нового отношения детей к людям, с которыми они встречаются в школе: к товарищам и педагогам, а всем этим ребенок, конечно, овладевает не сразу.

Первоклассники кажутся нередко более неловкими и неумелыми, чем до поступления в школу. Дома или в детском саду они хорошо координировали свои движения. Очутившись же за партой, они становятся порой весьма «неуклюжими»: вставая, зацепятся за парту или стукнут крышкой; раскладывая книги, карандаши, разрезные буквы, рассыпают их, роют из рук. Движения, которые взрослому человеку кажутся простыми и легкими, для них оказываются сложными, требуют показа и упражнения.

Если ваша дочь занималась физкультурой дома в ясельном и дошкольном возрасте, она легко войдет в новый для нее мир — школу. Поэтому-то мы и задаем вам вопрос:

Готова ли ваша дочь стать школьницей?

Тот день, когда ваша девочка впервые пойдет в школу, с волнением ожидается в каждой семье. Во все начинания, связанные с подготовкой будущей первоклассницы, нужно вносить бодрость, деловитость и известную торжественность. Тогда естественным путем создается психологическая атмосфера, настраивающая ребенка на мысль: «Я уже школьница!»

После того, как ребенок пойдет в школу, значение его жизненного ритма возрастает: подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак, школа, обед, выполнение домашних заданий, свободное время, игры — все это ежедневно чередуется в строгой последовательности, которая и является правильным режимом жизни первоклассниц. Родителям надлежит следить за сохранением этой ритмичности, за соблюдением всех элементов дневного режима, пока у школьниц не выработается привычка к самостоятельному разумному распределению времени.

Итак, вы с дочкой впервые переступаете школьный порог. Ваше сердце заполнено радужными надеждами... Но поймите, что школа без вас, без вашего участия одна не в состоянии осуществлять ваши чаяния, ваши надежды.

ВМЕСТЕ: ШКОЛА — МАМА — ДОЧЬ

Любой предмет ученики осваивают и на уроке, и дома. Система заданий на дом и на лето особенно нужна и по физическому воспитанию. Она будет ориентировать вашу дочь и вас, мама, чем и в какой дозе школьница может и должна заниматься вне уроков, чтобы выполнить программу.

Вы, мама, должны прививать интерес вашему ребенку — теперь школьнице — к учебе, к самостоятельной работе над выполнением домашних заданий учителя, вырабатывать привычку к повседневному труду и к занятиям физическими упражнениями. Однако самостоятельные занятия физическими

упражнениями, столь необходимые для улучшения здоровья, развития, повышения работоспособности детей, еще не получили всеобщего признания. Некоторые девочки занимаются физической культурой только на школьных уроках.

Недостаток физической активности — гипокинезия — одна из причин возникновения у детей сердечно-сосудистых и нервных заболеваний, нарушений обмена веществ, преждевременного «старения», снижения работоспособности.

Примеров отрицательного влияния недостатка движений на здоровье привести можно много. Возьмем хотя бы ожирение. Раньше оно встречалось у детей крайне редко. Сейчас же чуть ли не в каждом классе найдутся чрезмерно полные ученики. А ведь излишняя полнота, как правило, возникающая из-за обильного питания при отсутствии достаточной для нормального функционирования организма мышечной нагрузки, — прямой путь к патологическим изменениям обмена веществ, ожирению сердца, повышению кровяного давления, ранней инвалидности.

Чем раньше вы станете приучать дочь к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, тем вернее и легче закрепится у нее привычка ежедневно уделять время играм, прогулкам, разнообразным движениям, активному отдыху. При этом надо учитывать возрастные особенности школьников. В 1 классе, например, нужно начинать с игры, а не предлагать сразу «сухие» гимнастические упражнения. В дальнейшем можно рекомендовать для самостоятельных занятий дома комплексы утренней гимнастики. Для развития быстроты (отчасти и скоростно-силовых качеств) полезны упражнения в метании мяча: подвижные игры с бегом, подскоки с короткой скакалкой. Воспитывать выносливость нужно постепенно!

Особое место в самостоятельных занятиях дома приобретают подготовительные упражнения, развивающие силу и гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание в висе, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, приседания на двух и одной ноге, пружинящие и маховые движения должны включаться почти в каждое занятие. Развивая силу у девочек, полезно применять упражнения с отягощением (например, узкий мешок с песком весом в 4—6 кг).

Для развития ловкости, глазомера и меткости, а также для повышения эмоциональности самостоятельных занятий можно организовывать спортивные игры на дворовой площадке с уменьшенным числом игроков.

Не следует упускать из виду оздоровительной направленности занятий. Надо приучать вашу дочь-школьницу выполнять упражнения в гигиенической обстановке, в чистой спортивной форме, в определенное время дня (утром — зарядка, днем — час игр и приготовление домашнего задания по физической культуре), обращая внимание на осанку и дыхание.

Самостоятельные занятия учащихся, безусловно, будут способствовать успешной подготовке их к сдаче норм комплекса ГТО. Хорошей традицией стало посещение школ родителями для получения консультаций и указаний по вопросам физического воспитания детей.

Часто родительские комитеты принимают активное участие в подготовке и проведении физкультурных праздников, оказывают большую помощь в организации прогулок, экскурсий и выступают в качестве судей на массовых спортивных состязаниях. Во многих городах и селах нашей страны силами родительской общественности (с посильной помощью самих детей) зимой на площадках устраиваются снежные горки, ледяные дорожки, зимние карусели, катки, проводятся экскурсии на лыжах; весной организуются работы по оборудованию дворов, площадок, несложных устройств для игр и спортивных развлечений. Здесь и качели, и бревна для равновесия, и места для прыжков в высоту и в длину, целые гимнастические городки. Много делают родительские комитеты и в подготовке к открытию пионерских лагерей.

Не правда ли, какое широкое поле деятельности в области физического воспитания вашей девочки открыто для вас?

Нужна только ваша добрая воля.

ВАША ОБЯЗАННОСТЬ. ВАШ ДОЛГ

Дети, поступающие в школу, всегда имеют заметные следы воздействия семейного воспитания. На иных детей, как говорят, «не налюбуеться»: это крепкие, здоровые малыши, движения их ловки; они уже знают много занятных и полезных игр как для одного, так и для совместных занятий со сверстниками, умеют играть дружно, проявляют старание и терпеливость, чтобы добиться желаемых результатов.

Другие же изнежены, избалованы, они лишены самостоятельности, малоподвижны, капризны. Любят больше смотреть на игры товарищей, чем играть с ними.

С самого первого школьного дня приучайте вашу дочь к заведенному порядку, день за днем воспитывайте у нее устойчивые привычки: в установленные сроки завтракать, обедать и ужинать, ложиться спать и вставать в свое время, «заряжаться», выполнять правила личной гигиены и гигиены семейного быта.

Если ваша дочь учится в первую смену, то она должна вставать в 7 часов 30 минут. Домашним необходимо следить за тем, чтобы она, проснувшись, сразу быстро встала, надела тапочки, открыла форточку или окно и проделала утреннюю гимнастику. После гимнастики она должна обтереться водой комнатной температуры до пояса, умыться, причесаться, а затем убрать свою постель, одеться и позавтракать.

Из школы дочь обычно возвращается к часу дня.

До обеда она может поиграть, помочь по дому в мелких хозяйственных делах.

В 2 часа дня она должна обедать.

После обеда 7-летней девочке рекомендуется сон (около часа), а 8—9-летней — спокойный отдых.

После сна и отдыха полезно пребывание на воздухе не менее 2 часов. Хорошо, если она вместе с подружками примет участие в играх, а зимой побеждает на лыжах, покатается на коньках и санках. А сколько может быть интересных занятий на снежной горке!

Приготовление уроков не должно откладываться или затягиваться до позднего вечера. Надо наблюдать за тем, чтобы подготовка уроков начиналась у девочки сразу после активного отдыха и не занимала бы больше 1—1,5 часа. Следует позаботиться о том, чтобы никто не отвлекал ребенка в это время. Через каждые 30—40 минут занятий нужно делать пятиминутные перерывы для отдыха.

В эти пять минут хорошо побегать, попрыгать (просто так или со скакалкой), в теплую погоду — на дворе. Закончив бег или прыжки медленно прогуливаясь, нужно сделать два-три вдоха и выдоха (через нос). Такой активный отдых хорошо освежает, быстро снимает утомление. По окончании уроков необходимо погулять на воздухе. После ужина дети могут спокойно заниматься своими делами дома. Ложиться спать они должны не позже 10 часов вечера.

Приучите дочь перед сном мыть ноги, тщательно чистить зубы, умываться, аккуратно стелить постель.

Очень важно ваше наблюдение за правильным чередованием у ребенка учебы, труда и отдыха. Тогда детям останется больше времени для прогулок, игр, занятий спортом, участия в разнообразных внеклассных мероприятиях. Все это в свою очередь благоприятно скажется на здоровье.

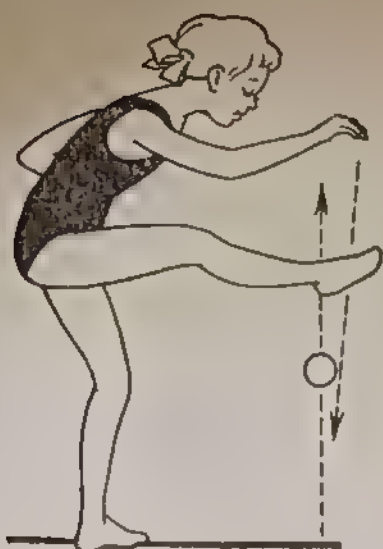
Разумеется, режим не может быть одинаковым в каждой семье. В зависимости от возраста девочки, расстояния до школы и других условий он, конечно, будет изменяться. Организуйте режим дочери в выходные дни и каникулы. Главным элементом в этом режиме будут прогулки, физические упражнения, игры.

ФИЗКУЛЬТУРА ПЕРВОКЛАССНИЦЫ

Для занятий в домашних условиях рекомендуем вашей дочери те доступные физические упражнения и игры, которые можно применять круглый год.

День первоклассницы должен начинаться уже известной вам утренней гимнастикой. Занятия в школе следует чередовать с подвижными играми в школьном дворе во время перемен. Велика польза физкультурных пауз и дома между приготовлениями уроков. В комнате можно выполнять комплекс игровых упражнений с маленьким мячиком,

Комплекс упражнений с маленьким мячом

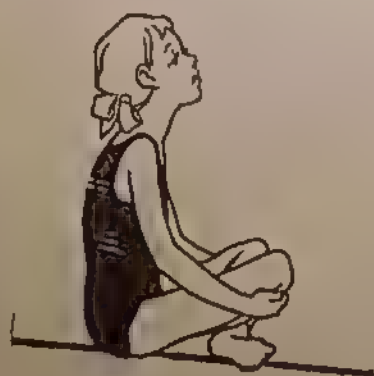


1. Подбрось мячик от груди двумя руками вверх, поочередно правой и левой.

2. Ударь мячиком справа о пол, пропуская его под ногу, и поймай.

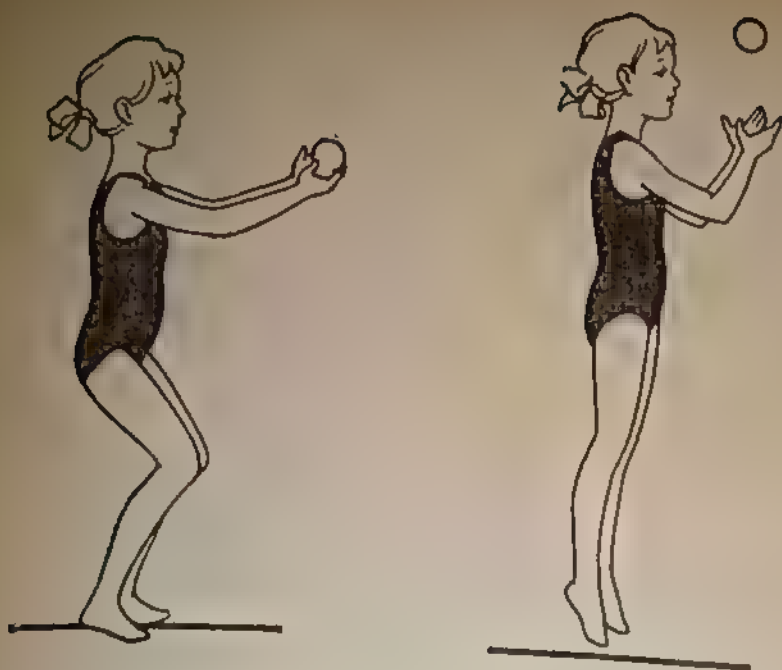
3. Подбрось мячик от груди двумя руками вверх, поднимая поочередно правую, левую ногу в сторону.

4. Подкинь мячик вверх и сделай наклон вперед, касаясь руками пола. Выпрямляясь, поймай мячик.



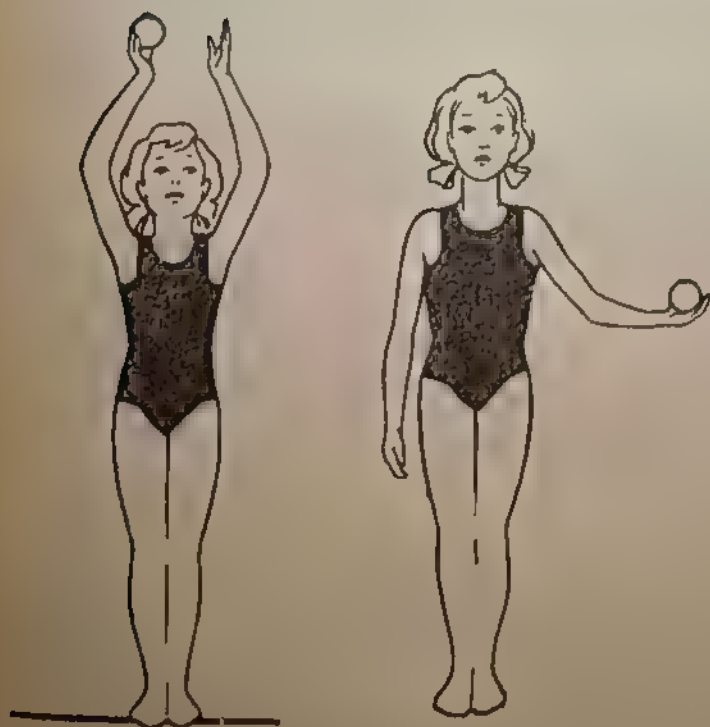
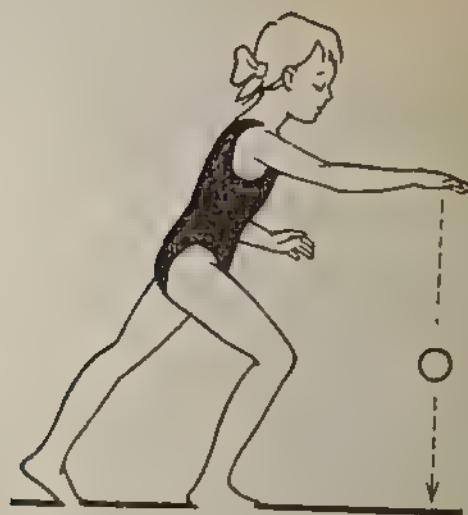
5. Ударь мячиком о пол справа, поймай его, подкинь обеими руками влево и то же проделай в другую сторону.

6. Поставь ноги скрестно, держи мячик перед грудью. Подкинь мячик от груди вверх и сядь на пол без опоры рук. Выпрямляясь, поймай мячик.



7. Встань прямо, держи мячик перед собой. Подкинь мячик вверх и подпрыгни на обеих ногах. Приземляясь, поймай мячик. Проделай так несколько раз.

8. Ударяй мячиком о пол поочередно то левой, то правой рукой и продвигайся вперед.



9. Встань прямо, держи мяч над головой обеими руками. Опуская мяч влево прямой рукой, сделай вдох. Поднимая вверх — выдох. То же проделай в другую сторону.

Эти упражнения выполняются стоя. Они носят игровой характер и делать их следует легко и весело. Мячик лучше выбрать яркий (красный или синий с белым). При выполнении упражнений нужно следить за осанкой: спину и плечи держать прямо. Дыхание должно быть ритмичным. Каждое упражнение можно повторять по 10 раз в среднем или быстром темпе.

В погожие летние дни полезны загородные прогулки, экскурсии, во время которых и мама, забыв о возрасте, с удовольствием поиграет с дочерью в волейбол, баскетбол, бадминтон, попрыгает через скакалку.

Пешие загородные экскурсии летом можно заменить велосипедными. Их продолжительность не должна превышать 30 минут. Однако запомните, что не следует увлекаться быстрой ездой, тем более наперегонки с дочерью, не нужно отправляться в путь тотчас после еды, не рекомендуется купаться сразу после поездки.

Если вы живете на реке, вашей девочке будет очень полезна гребля. Но помните о допустимых нагрузках: при отсутствии течения и сильного ветра девочкам 9—10 лет можно грести 1 км, отдыхая через каждые 5 минут. Разумеется, в лодке дети могут быть лишь под присмотром старших и обязательно в спасательных жилетах.

Зимой же нет большего удовольствия для детей, чем лыжные прогулки, катание на коньках и с гор на санях! Зимних подвижных игр тоже много: «льдинки», «снежки», «лунки» и др.

Вам, мама, при всех условиях — обязательно необходимо найти время и место, чтобы поиграть, погулять со своими детьми, побеседовать с ними о пользе занятий спортом.

Ваша обязанность — следить за тем, чтобы игры и физические упражнения благоприятно отражались на формировании положительных черт характера и поведения ребенка, не мешали учению в школе, приготовлению уроков, а наоборот, помогали. Надо смотреть, чтобы во всех занятиях ребенок не раздражался, не нервничал, не переутомлялся физически (так бывает, если за детьми дома не досматривают). Ребенку, систематически занимающемуся физическими упражнениями, гимнастикой, играми, спортом, туризмом, несравненно легче овладевать трудовыми навыками.

Научно-технический прогресс повышает роль человека в управлении техникой, в овладении природой и активном воздействии на нее. А это требует дальнейшего совершенствования и духовных и физических сил, в том числе не только высокого уровня развития двигательных качеств, но и умения проявлять сноровку, действовать сообразно сложившейся ситуации, переключаться с одних действий на другие. Важно именно с детства, особенно в школьные годы, целенаправленно воспитывать эти способности вашей дочери, обогащать ее более широким кругом навыков, чтобы успешнее в будущем применять все это в ее труде и отдыхе.

К школьницам специальной медицинской группы обращено наше слово

Давно признано, что физическое воспитание — залог здоровья и работоспособности. «Правильная постановка физического воспитания именно в детском возрасте составляет, — писал академик Л. А. Орбели, — основу благополучия нашего народа». И если разумная потребность в движениях необходима всем детям, то в еще большей степени она необходима тем из них, кто слаб здоровьем, плохо развит физически или страдает какими-либо заболеваниями. Именно их, таких малышей, надо учить бороться со своими недугами, управлять телом и его двигательными функциями, повышать свою работоспособность.

Нами уже подчеркивалось, что одна из физиологических особенностей детского организма — чрезвычайная пластичность нервной системы. У детей (быстрее, чем у взрослых) возникают новые условно-рефлекторные связи, легче подавляются патологические рефлексы, восстанавливаются нервные регуляции, нарушенные в результате какого-нибудь заболевания. История мирового спорта знает немало случаев, когда спортсмены олимпийского класса, в детстве перенесшие тяжелую болезнь и долгое время находившиеся без движения, благодаря настойчивым, многолетним занятиям лечебной гимнастикой, а затем упорной тренировкой победили свою болезнь.

Конечно, не каждый из многомиллионной армии физкультурников становится чемпионом и рекордсменом. Но среди множества рекордов есть одни, к которому должен и может стремиться каждый человек. Этот рекорд — расцвет собственного здоровья. От нас, взрослых (и в первую очередь — от родителей, от учителей физической культуры и врачей), зависит, сохранят ли наши дети творческую энергию либо, преждевременно разрушив свое здоровье, так и не познают состояние по-настоящему здорового человека, которому любая работа по плечу.

Результаты научных исследований дают основание считать, что правильно дозированная физическая нагрузка не только не препятствует, а наоборот, способствует улучшению состояния здоровья школьниц специальной медицинской группы. У них повышается эмоциональный тонус, сопротивляемость к инфекциям, возрастает интерес к окружающей обстановке, они активно включаются в жизнь коллектива.

Врачи знают, что при таких заболеваниях, как ревматизм, хроническая пневмония, бронхиальная астма, обычные медикаментозные средства недостаточно эффективны. Главное здесь — сам детский организм, его реактивные силы, которые медики всеми мерами стараются призвать себе на помощь. В связи с

этим повышается роль физических упражнений как эффективно-го средства, мобилизующего защитные силы организма на борьбу с болезнью. Хорошо известно, что при своевременном и правильном применении физической культуры можно остановить развитие патологического процесса у детей даже на таких стадиях, когда, казалось бы, это состояние стало уже необратимым. Такие случаи эффективного использования физических упражнений особенно часты при лечении болезней сердца и органов внешнего дыхания. Разумеется, оздоровительно-профилактический эффект может проявиться лишь тогда, когда средства и методы физического воспитания, а также мышечная нагрузка будут строго соответствовать возрастным особенностям детского организма и его функциональным возможностям.

Исследования последних лет сотрудников нашей кафедры, а также ряда других ученых выявили еще одну важную сторону оздоровительного влияния физических упражнений: неспецифическое повышение устойчивости организма к таким неблагоприятным факторам внешней среды, как резкие колебания температуры, пониженное и повышенное атмосферное давление, проникающая радиация, некоторые токсические вещества, инфекции и т. д.

Именно повышение неспецифической устойчивости организма — одна из наиболее важных оздоровительных задач физического воспитания тех учениц, которые отнесены по здоровью к специальной медицинской группе.

Следовательно, в положительном влиянии физической культуры на организм здорового и больного ребенка вы убедились. К сожалению, у девочек, которые в школе не могут посещать уроки физкультуры вместе со всеми, возможность реализовать свою двигательную активность становится минимальной. Эти школьницы в лучшем случае занимаются физкультурой (по особой программе и методике) во внеклассное время 2 раза в неделю по 45 минут или 3 раза в неделю по 30 минут.

Этого явно недостаточно. Помочь школе в этом вопросе можете только вы! Во многом успех в этой важной оздоровительной работе зависит от систематического использования широкого арсенала средств, форм и методов физкультуры в быту. Нужен ваш контроль, ваш глаз, ваш совет, ваш авторитет. В этом поможет школьный врач и учитель физкультуры.

ПРОДОЛЖИМ РАЗГОВОР ОБ ИГРАХ. ОНИ НУЖНЫ ШКОЛЬНИЦЕ

Мир ребенка — это огромный, хотя и ограниченный детскими возможностями мир игры. И управляется этот мир законами возрастной психологии. Подвижные игры обладают большим эмоциональным зарядом, огромным воспитательным потенциалом. Особенно велика их доля — и это вполне естественно — в программном материале начальных классов школы.

Этот возраст — наиболее благоприятное время для внедрения подвижных игр в жизнь ребенка, для использования их с воспитательной целью. В эту пору содержание детских игр становится наиболее богатым, а усложняющиеся взаимодействия и взаимоотношения играющих начинают постепенно приближаться к требованиям, характерным для спортивных игр.

Важно, чтобы каждая игра предоставляла вашей дочери все возможности к активным действиям, обеспечила бы оптимальный объем и достаточную интенсивность нагрузки (соответственно возрасту и подготовленности вашего ребенка). Только в этом случае игра будет содействовать нормальному развитию и укреплению важнейших функций и систем организма девочки.

РАЗВИВАЙТЕ СИЛУ, БЫСТРОТУ, ГИБКОСТЬ, ЛОВКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТИ

В программе физического воспитания детей младшего школьного возраста гимнастика занимает доминирующее место.

Однако развить (при том в должной мере) двигательные качества на уроках, предусмотренных расписанием, практически невозможно. Для этого нужна повседневная тренировка (в домашних условиях и в школьном коллективе). На уроках ваша девочка обучается наилучшим, наиболее эффективным, правильным способам выполнения конкретных двигательных действий. Для закрепления полученных знаний, улучшения физического развития, укрепления здоровья, приобретения силы, быстроты, гибкости и ловкости, выносливости нужны ежедневные систематические занятия дома.

Медицина и педагогика обращают ваше внимание на выполнение следующих требований:

1. Не перегружать ребенка! Количество упражнений и их характер должны отвечать возможностям организма, уровню физической подготовленности.

2. Не допускать длительных физических напряжений. Снижать нагрузку, используя дыхательные упражнения, упражнения на внимание, кратковременные игры и т. п..

3. При выполнении упражнений следите за тем, чтобы ваша девочка не задерживала дыхание, не натуживалась;

4. Наблюдайте за тем, чтобы она избегала статические напряжения; исключите из ее физкультурных занятий однообразные позы, исходные положения (в момент опоры); помните о том, что легче предупредить искривления позвоночника, деформации ног и стоп, грудной клетки, чем избавиться от них.

Упражнения можно выполнять в домашних условиях.

Кроме того, рекомендуется вашей дочери не забывать подражательных (игровых) упражнений, о которых говорилось в предшествующей главе.

МАМА, НАУЧИТЕ ВАШУ ДОЧЬ ПЛАВАТЬ ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Несмотря на то, что обучение детей плаванию предусмотрено на четвертом году школьной программы, передовой опыт педагогов физического воспитания и научные исследования говорят о том, что при наличии необходимых условий начинать это обучение целесообразно раньше — в дошкольном возрасте. Ребенок в это время легче и быстрее может научиться правильному способу плавания.

Обратите внимание на последовательность обучения плаванию.

Пусть девочка сначала привыкнет к воде и сможет безбоязненно заходить в нее до пояса, а затем погружаться с головой, считая про себя до 5, а затем до 10 и 15. Скольжение с вашей помощью на груди она освоит при правильном выдохе под водой (через рот). На этом этапе пребывания в воде хорошо сочетать с подвижными играми на мелких местах («хоровод», «кто быстрее», «невод», «эстафета»).

Когда девочка сама будет стремиться к более длительному пребыванию в воде, попытайтесь научить ее плавать способом «кроль» на груди. Но сначала пусть она освоит предварительные упражнения на суше. К ним относятся движения ногами способом «кроль» в медленном и быстром темпе. Их можно выполнять сидя на скамейке или лежа с опорой о борт бассейна. Далее, девочка может проделывать эти же упражнения лежа в воде на доске с опущенным в воду лицом, с задержкой дыхания.

Следующим этапом может быть вынос рук с включением одного цикла дыхания (вдох — выдох). Циклы дыхания нужно увеличивать постепенно.

Игровыми упражнениями в воде на этом этапе могут быть более сложные задания: «торпеды», «утки-нырки».

ГОТОВИТЬСЯ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СМОЛОДУ!

Вы, конечно, знаете, что подготовка и сдача нормативов ступеней Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» имеет своей целью способствовать формированию высокого морального и духовного облика советских людей, их всестороннему гармоническому развитию, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, подготовке к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Как известно, комплекс ГТО строится по возрастному принципу и состоит из 5 ступеней:

1-я ступень (Смелые и ловкие) — для девочек 10—11 и 12—13 лет.

2-я ступень (Спортивная смена) — для подростков 14—15 лет.

3-я ступень (Сила и мужество) — для девушек 16—18 лет.

4-я ступень (Физическое совершенство) — для женщин 19—34 лет (с двумя возрастными группами: 19—28 лет и 29—34 года).

5-я ступень (Бодрость и здоровье) — для женщин 35—55 лет.

Какие требования и нормы входят в первую ступень?

Что нужно сделать, чтобы считаться смелой и ловкой?

Какое широкое поле деятельности для вас, мама, и для вашей дочери! Это значит — нужно добиться, чтобы каждый наш человек с детства подружился с физкультурой, полюбил спорт и сохранил эту привязанность на всю жизнь. Каждая семья должна стать коллективом физической культуры, каждый дом — объединенным коллективом спортивных фамилий, а ГТО — спутником жизни людей всех возрастов и профессий.

1-я ступень. СМЕЛЫЕ И ЛОВКИЕ

(Для девочек 10-13 лет)

Требования

(сдача зачета)

1. Иметь знания по теме «Физическая культура и спорт в СССР».

2. Знать и применять основные гигиенические средства и правила закаливания.

3. Знать основные правила гражданской обороны и пробить в противогазе 30 минут.

4. Понимать значение утренней гигиенической гимнастики и уметь выполнять комплекс упражнений типа зарядки.

Упражнения и нормы

Вид упражнений	10-11 лет		12-13 лет	
	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1. Бег (сек)				
30 м	6,0	5,4	—	—
60 м	—	—	10,2	9,6
2. Прыжок в длину (см)	260	300	300	350
3. Прыжок в высоту (см)	85	95	100	110
4. Метание теннисного мяча (м)	20	23	23	26
5. Плавание:				
без учета времени (м)	25	—	50	—
50 м (мин., сек.)	—	1.30	—	1.15
6. Бег на лыжах (мин., сек.):				
1 км	8.30	8.00	—	—
2 км	—	—	16.30	15.20
В бесснежных районах:				
езда на велосипеде				
5 км (мин.)	19	18	18	17
или кросс без учета времени (м) . . .	300	500	500	1000
7. Лазание по канату с помощью ног (м)	2,50	2,80	2,80	3,50

Если ты знаешь средства
укрепить тело, закалить волю,
облагородить сердце, изощрить
ум и уравновесить рассудок —
значит, ты воспитатель.

Ш. Летурно

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Маме о ее дочке. Переходная ступень в жизни девочки

Миновали первые хлопотливые школьные четверти. Ваша дочка уже адаптировалась к урокам, усердно трудится над домашними заданиями. У нее теперь строгий распорядок дня, в котором не последнее место занимают утренняя гимнастика, уроки физической культуры, прогулки и занятия спортом.

Проходит некоторое время — и вдруг среди размеренной, регламентированной жизни девочки появляются какие-то сбои. Они иногда проявляются в повышенной возбудимости, в другой раз — даже в непослушании. Девочка быстро устает, замыкается, «уходит в себя». Наступает так называемый «трудный» возраст. Он труден в плане становления характера и общих физиологических перестроек организма. Наступает период полового созревания.

СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Обычно девочек в возрасте 12—15 лет относят к среднему школьному возрасту. Врачи и педагоги рассматривают этот период их жизни как переход-

ный от детства к юности. Он совпадает с обучением в 5—8 классах. Это биологический период так называемого второго вытяжения, когда идет интенсивный рост тела в длину. Достаточно сказать, что в этот период прибавка в росте девочек составляет в среднем 3—6 см. Причем особенно большой скачок отмечается в тринадцатилетнем возрасте. Наступает определенная диспропорция между ростом тела в длину и ширину. Относительно отстаивание в увеличении грудной клетки по отношению к росту тела не только сдерживает развитие легких, но создает определенные «трудности» в функционировании всей сердечно-сосудистой системы. (Это обстоятельство следует всегда учитывать матери при физической работе девочки дома и ее занятиях спортом).

Поэтому, с одной стороны, существенная прибавка мышечной силы и стремление к самоутверждению личности порождают значительную двигательную активность (интенсивные занятия спортом, выполнение больших, подчас непосильных физических нагрузок в быту), а с другой — недостаточные функциональные резервы легких и сердца требуют разумной дозировки, может быть, даже известных ограничений.

Мамам следует знать, что к моменту полового созревания объем сердца девочки увеличивается примерно в 15 раз по сравнению с его размерами при рождении. Кровеносные же сосуды отстают от развития сердца, их просвет изменяется мало.

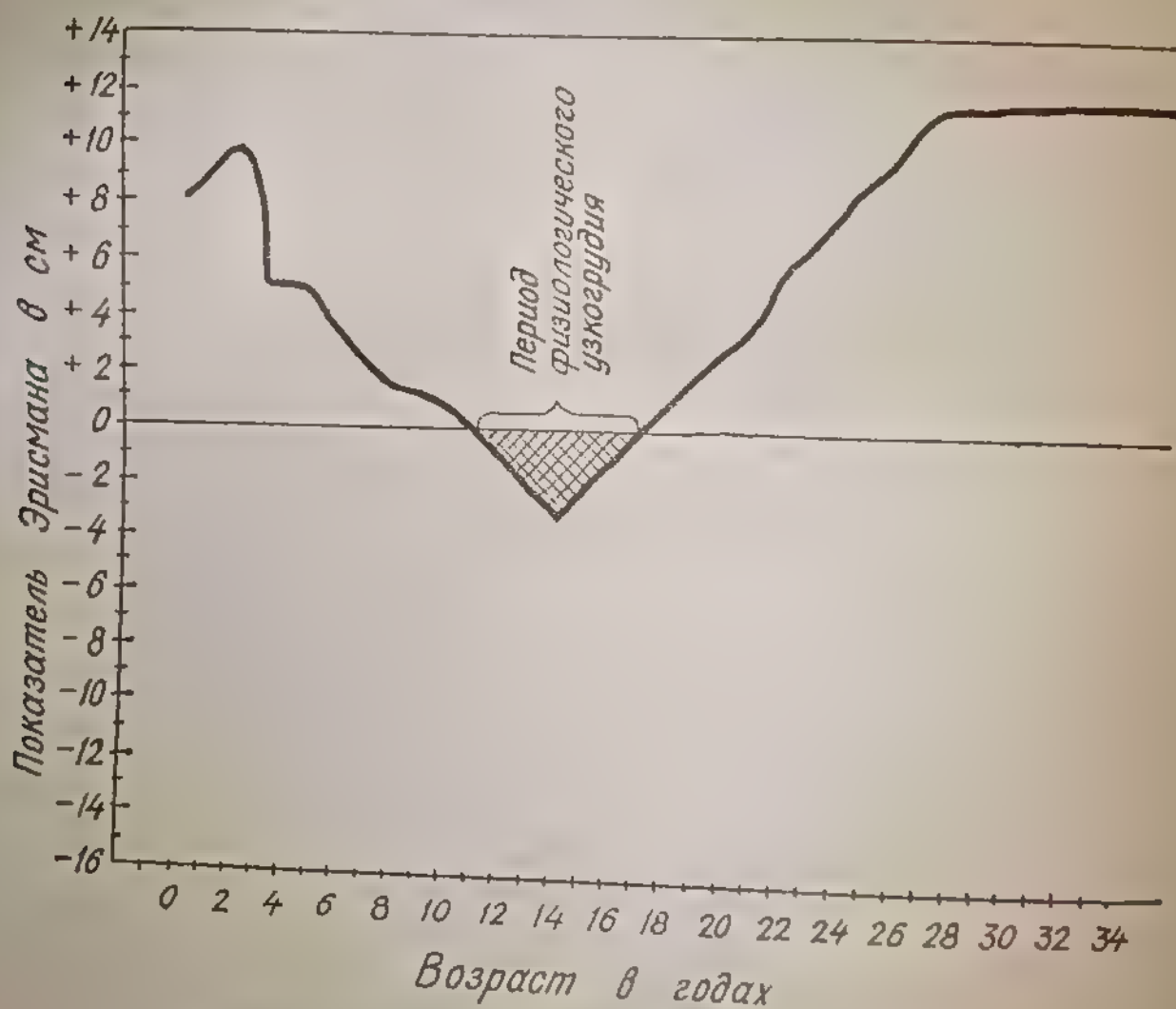
Нередко развитие самого сердца в период полового созревания тоже отстает от завершения структурного развития ведущих систем организма, как бы несколько задерживается (юношеское сердце, гипопластическое сердце). Это нередко отражается и на кровяном давлении. Повышение последнего может сочетаться с умеренным учащением сердечного ритма и даже его нарушением, а иногда — ослаблением сердечных сокращений. Все это нередко сопровождается малокровием и головокружениями.

Однако это не предвестники болезни, а своеобразные «трудности» роста вашей дочки. Не впадайте в ошибку и не ограничивайте ее в потребности активно двигаться, не лишайте необходимых физических нагрузок и не просите врача запретить ей занятия физкультурой!

Вполне естественно, что при такой лабильности (неустойчивости) работы сердечно-сосудистой системы даже самые незначительные преходящие факторы могут оказать неблагоприятное влияние и, как следствие, — сказываться на состоянии всего организма. В сложившейся ситуации физические упражнения призваны регулировать деятельность сердечно-сосудистой системы, расширять ее функциональные резервы и устойчивость к внешним факторам воздействия. Но помните, что при их проведении необходим тщательный врачебный контроль, чтобы не допустить передозировки, не вызвать излишнего напряжения организма.

Легочная система в подростковом возрасте не претерпевает столь значительных функциональных перестроек, характерных для сердечно-сосудистой системы. Вместе с тем следует иметь в виду, что увеличение жизненной емкости легких в этот период (иногда даже до 3000 — 3500 см³) еще не отражает истинного функционального состояния системы дыхания. Подростки часто не умеют правильно дышать, дыхание у них поверхностное и учащенное.

Известно, что одним из функциональных критериев развития органов дыхания является показатель Эрисмана — разность между окружностью грудной клетки и полуростом. При рождении показатель Эрисмана составляет (+8), к 11 годам жизни он равен 0, с 11 до 16 лет он приобретает отрицательное значение (окружность груди менее 1/2 роста), в 16 лет возрастает и достигает вновь нуля, а затем становится положительным (+) и к 25—30 годам уже равен (+8).



Кривая возрастных изменений показателя Ф. Ф. Эрисмана

Те годы, когда ребенок живет с относительно узкой грудной клеткой, очень образно названы «периодом физиологического слабогрудия». Начало и конец «периода физического слабогрудия», его длительность и характер изменяются в зависимости от индивидуальных особенностей девочек, пребывания их на воздухе, занятий физкультурой. Именно в подростковом возрасте происходит значительная перестройка деятельности нервной системы. Мозг девочки по своему весу и объему

уже почти не отличается от такового у взрослой женщины. Происходит качественная перестройка нервной деятельности: идет дальнейшее структурное формирование нервных клеток и ассоциативных волокон, уточняются внутрицентральные связи. Все это проявляется в возрастающем контроле коры за инстинктами и эмоциями. Теперь в значительной степени балансируются процессы возбуждения и торможения. Однако эти соотношения еще не стойки. Все еще часто наблюдается повышенная возбудимость. У девочки в этом возрасте более целенаправлено, планомерно и организовано восприятие окружающего мира. Развивается избирательное внимание — при этом оно иногда бывает очень тонким, глубоким и многосторонним (поверхностность свидетельствует о его несовершенстве).

В то же время у вашей дочери появляется иногда рассеянность, повышенная утомляемость. Дочь может показаться вам ленивой, пассивной... Но не нужно на нее сердиться: ведь девочкам в этом возрасте еще очень трудно владеть собой!

Девочки подросткового возраста, в отличие от мальчиков, часто слишком самокритичны и придирчивы в оценке своей личности: они кажутся себе недостаточно красивыми и умными, не в меру смешливыми или недостаточно складными. И здесь, как никогда, необходима дружеская и надежная поддержка матери. Вы должны поверить в потенциальные возможности дочери, поверить в ее пробуждающиеся силы, укрепить эту веру в ней самой.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что физическая культура способствует развитию устойчивого внимания, увеличению его объема, дифференциации (ибо физические упражнения по своей сути сами требуют дифференциации движений, тактических действий и т. п.). К тому же у девочек в возрасте 13—15 лет несколько ухудшается условно-рефлекторная деятельность: замедляется и затрудняется формирование новых условных связей. Большинство исследователей склонны объяснить эти явления возрастными особенностями организма. Однако у девочек в возрасте 11—15 лет отмечается отчетливое совершенствование деятельности нервной системы за счет повышения роли внутреннего торможения. Что касается наблюдаемых двигательных дискоординаций, о которых мы уже упоминали, то некоторые исследователи склонны объяснить их именно морфологическими диспропорциями растущего организма и высокой возбудимостью центральной нервной системы. Но так или иначе эти факты имеют клиническое лицо и с ними нельзя не считаться.

В этом возрастном периоде продолжается процесс окостенения скелета (хрящевое вещество уменьшается, кости приобретают упругость и твердость); окостеневают лицевая часть черепа — формируются черты лица. В основном заканчивается окостенение костей запястья, пястья, фаланг, обоих концов плечевой кости и головки лучевой (10—14 лет). В 13—14-летнем возрасте

завершается морфогенез бедренной кости. Девочки значительно обгоняют своих сверстников мальчиков в росте. Их движения становятся угловатыми, некоординированными, появляется сутуловатость (вначале лишь как своеобразная форма приспособления, которая затем, к сожалению, может перейти в привычку). В результате они становятся стеснительными, застенчивыми. Прибавка в весе нередко становится бременем для еще не окрепшего опорно-двигательного аппарата, в частности — свода стопы. Это обстоятельство усугубляется стремлением девочки как можно раньше начать носить туфли на каблуках (в подражание взрослой женщине).

НЕМНОГО О ВЫСОКОМ КАБЛУКЕ

Спросите при этом дочь: «Как ты думаешь, высокий каблук тебе друг или враг?» «Конечно, друг! — ответит она, не задумываясь, — ведь сразу становишься стройнее, выше ростом... И туфли на высоких каблуках самые красивые!» Получив такой ответ, поспешите объяснить девочке, что это не так. Специалисты рекомендуют девочкам 13—14 лет носить лишь такую обувь, которая способствует лучшей опоре и сохраняет все физиологические изгибы стопы. Девочкам-подросткам полезно носить обувь с прочной вкладкой (супинатором) под внутренним сводом для профилактики плоскостопия. Туфли должны иметь округлый носок и широкий (4—5 см), невысокий (до 2 см) каблук. Любая обувь вашей дочери должна соответствовать размеру ноги: быть в меру свободной, не натирать пятку и не сжимать пальцы. Следите, чтобы даже комнатные туфли у девочки не были перяшливо стоптаны. К тому же они не должны быть на плоской подошве.

КРАСИВАЯ ОСАНКА

В этот период жизни вашей дочери особенно важно заботиться о правильной красивой осанке, а следовательно об умении хорошо держать голову, не сутулиться при сидении и ходьбе. Осанка — это не только правильное положение головы, туловища, ног, но в значительной степени — здоровье ребенка. Ибо нарушение осанки влечет за собой ухудшение работы внутренних органов: затрудняется функция дыхания, создаются неблагоприятные условия для сокращений сердца и движения крови; снижается тонус и перистальтика желудка и кишечника. В конечном итоге падает сопротивляемость организма.

Таким образом, вполне достаточно причин, которые побуждали бы следить за осанкой дочери. Вы это в состоянии сделать, если будете знать, что правильная осанка — это способность без особого напряжения держать прямо свое тело и голову.

Известно, что на осанку влияют угол наклона таза, гибкость позвоночника, функциональное состояние мышц плечевого пояса и шеи. Помните, что для нормальной осанки характерно правильное положение головы, симметричные очертания шейно-плечевых линий. Лопатки должны быть расположены на одном уровне, а так называемые поясничные окна (треугольники таза, образованные боковой поверхностью туловища и внутренним краем руки) иметь одинаковую конфигурацию.

Наконец, правильная осанка характеризуется нормальным очертанием шейной, грудной и поясничной кривизны позвоночника и строго вертикальным расположением позвонков (их остистых отростков) по средней линии тела. Следует иметь в виду, что причины нарушения осанки, искривлений позвоночника могут быть различными.

Одни из них связаны с врожденными изменениями позвоночного столба, мышечного аппарата, его поддерживающего. Другие вызваны перенесенными в детстве заболеваниями: рахитом, полиомиелитом (детским параличом) и другими болезнями. Но чаще всего нарушения осанки бывают следствием неправильного физического воспитания ребенка.

Мы уже не раз напоминали об осанке, о необходимости заниматься профилактикой возможных искривлений позвоночника. Но сейчас правильное решение этих вопросов для вашей дочери приобретает первостепенное значение. Подчас она не замечает, что, «скособочившись», сидит за столом и носит тяжелый портфель в одной руке, бывает малоподвижной.

Маме надо уметь правильно, критически оценивать позу дочери, наблюдая ее за приготовлением уроков, чтением, едой и в движении.

Что же считается правильной позой?

За столом: положение головы и плечевого пояса должно быть симметричным. Стул со спинкой (а не табурет!) необходим для разгрузки позвоночника. Следите, чтобы расстояние между краем стола и грудной клеткой составляло 1—2 см.

При чтении: положение в основном сохраняется то же, а книга должна лежать несколько наклонно, под углом 15 градусов («книга на книге»). Локтями можно опираться о стол, а кистями рук поддерживать подбородок. Это наиболее выгодная, облегченная поза.

Стоять свободно, без напряжения, с одинаковой нагрузкой на обе ноги, расставив их на ширину плеч.

Ходить, не сутулясь, энергичной поступью, живот при этом слегка подтянуть. Плечи должны быть на одном уровне, лопатки чуть-чуть (без напряжения) сведены назад, голову держать прямо.

Дорогие мамы и девочки! Помните эти короткие рекомендации и постоянно контролируйте правильность поз. Поверьте, ваш труд не напрасен: он будет вознагражден тем, что вас никогда не придется лечить по поводу искривления позвоночника.

Надо полагать, что многое из того, что сказано выше, чаще всего зависит от позиции матери в воспитании дочери-подростка. Из своего жизненного опыта вы хорошо знаете, что в семье не последнее место занимает трудовое воспитание детей. Физкультура и труд дополняют друг друга, а девочкам с нарушением осанки он особенно полезен и даже необходим. Но следует иметь в виду, что полезны лишь те трудовые дела, выполнение которых не требует значительных статических напряжений, не связано с подъемом и переносом тяжестей, не сопровождается обременительными позами. Так, нецелесообразно несколько часов подряд заниматься вышиванием, вязанием, прополкой огорода и другой длительной работой в согнутом положении. Наоборот, мы широко рекомендуем труд, где потребуется действовать граблями, мотыгой, а также поливку из облегченной лейки и т. п. И, конечно, во всех случаях (будь то учебные занятия или работа по дому, в саду) они должны чередоваться с выполнением комплексов специальных упражнений (корректирующих, дыхательных, на расслабление, на координацию).

Правильная осанка вырабатывается не сразу. В этом главным помощником девочки является мать. Рационально организованный режим вашей дочери с сочетанием комплексов корректирующих упражнений и занятиями спортом вскоре дает положительные результаты.

Поверьте, что плечи и лопатки вашей дочери примут красивое положение и во всем ее облике появится женская горделивая «статность», как любили говорить наши бабушки.

Весьма полезны лыжи и подвижные игры, плавание, утренняя гигиеническая гимнастика с обязательным включением упражнений для выработки правильной осанки (на стр. 89—92 вы найдете описание таких упражнений).

Нередко нарушению осанки и искривлению позвоночника сопутствует плоскостопие. Бывает и наоборот, когда функциональная неполноценность стопы влечет за собой нарушение статики, а вместе с этим и осанки. Это крайне нежелательное сочетание. Плоская стопа является результатом диспропорции между силой мышц и весом тела, а чаще — следствием перемещения центра тяжести из-за нарушения статико-динамической функции позвоночника. Это бывает при неполноценности мышц и связочного аппарата, их усталости или ослабления, вызванных общим заболеванием организма.

Девочка, страдающая плоскостопием, подчас жалуется на быстрое утомление при ходьбе, на боли в мышцах бедра, голени, стопы, иногда в пояснице. Походка при плоскостопии теряет свою легкость, делается тяжелой, неуклюжей. Стопа при этом несколько деформируется, иногда бывает отеочной, пятки отходят наружу. Объем активных и пассивных движений в суставах стопы ограничивается, а некоторые из них становятся болезненными. Такая стопа опирается всей своей поверхностью, напоминает распластанную лепешку.

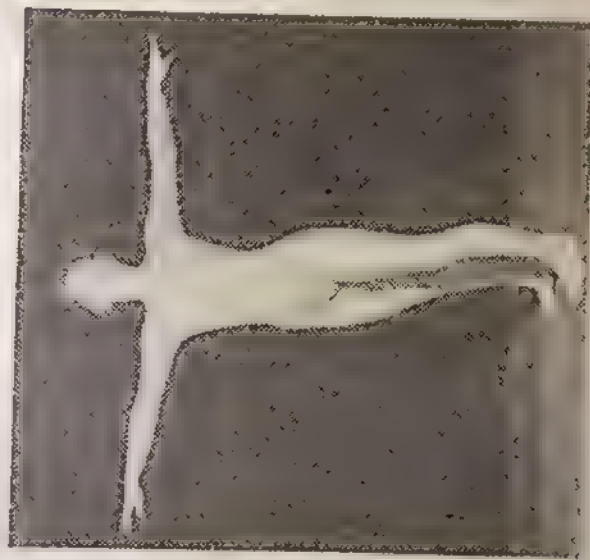
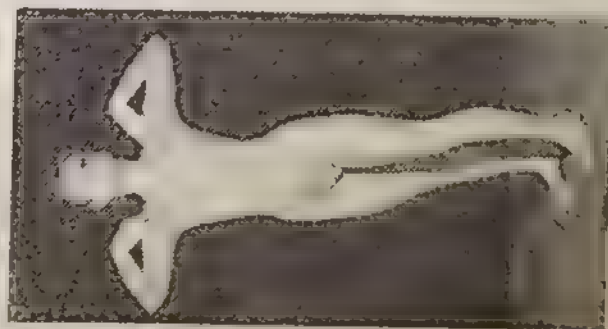
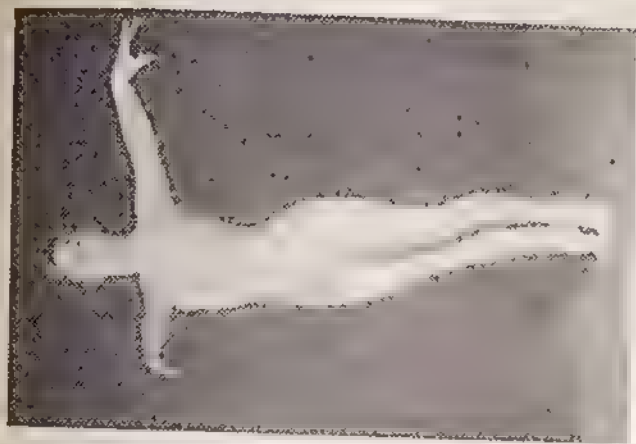
Упражнения для выработки правильной осанки

Упражнения с 1 по 9 выполняются стоя, ноги вместе или на ширине плеч, а с 10 по 12 — лежа на спине.

1. Кисти к плечам, свести лопатки — вдох, опускающая руки — выдох.

2. Руки в стороны, свести лопатки — вдох, опускающая руки — выдох.

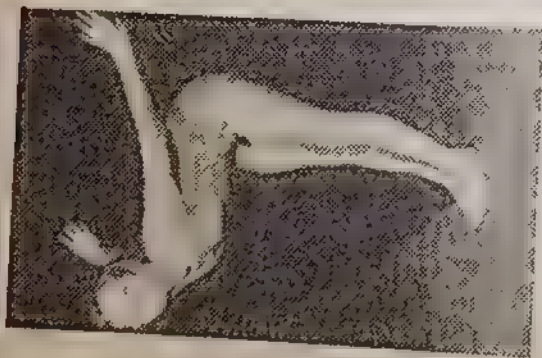
3. Левую руку вверх, правую в сторону — вдох, опускающая руки — выдох. То же с движением вверх правой руки.



4. Руки назад, отставляя назад левую ногу на носок — вдох, приставляя ногу — выдох. То же, отставляя назад другую ногу.

5. С поворотом туловища влево, кисти к плечам — вдох, опускающая руки — выдох. То же в другую сторону.

6. Повернуть туловище влево, руки в стороны — вдох, опускающая руки — выдох. То же в другую сторону.



7. Наклонить туловище влево — вдох, выпрямить — выдох. То же в другую сторону.

8. Наклониться вперед, руки в стороны — выдох, выпрямиться — вдох.

9. Поставить ноги врозь, кисти в «замок». Имитировать движение дровосека.

10. Поочередно поднимайте правую и затем левую прямые ноги.

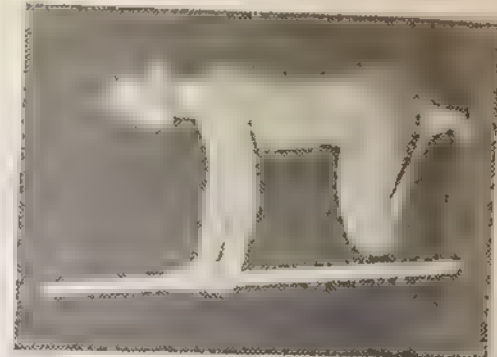
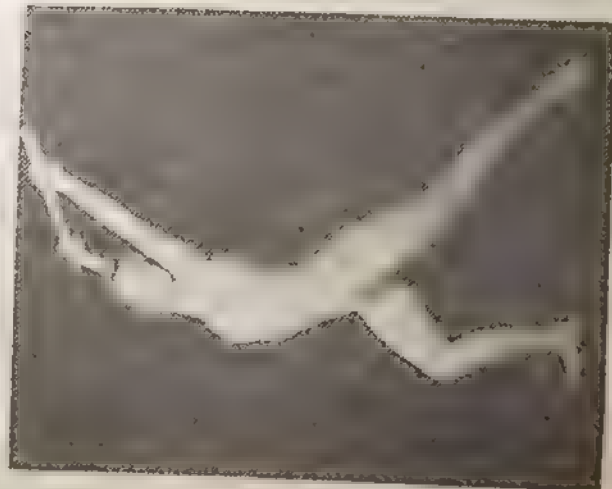
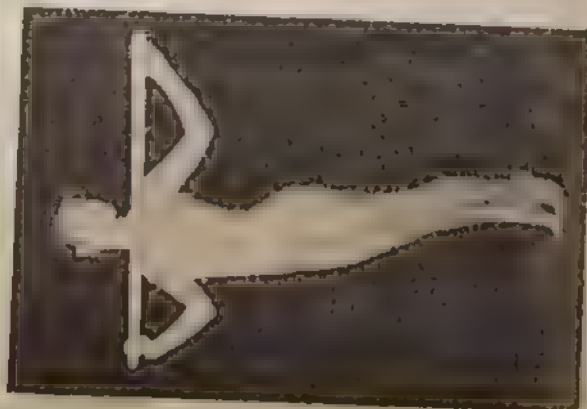
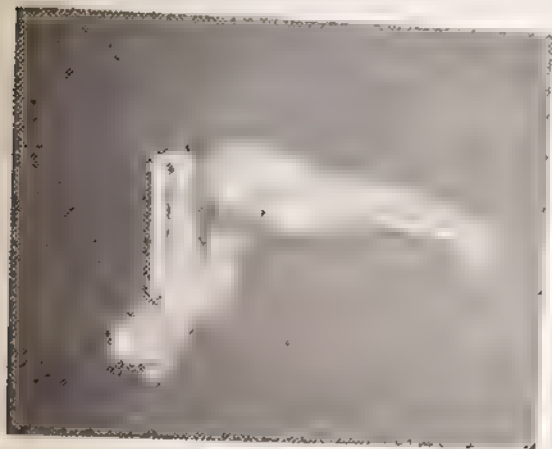
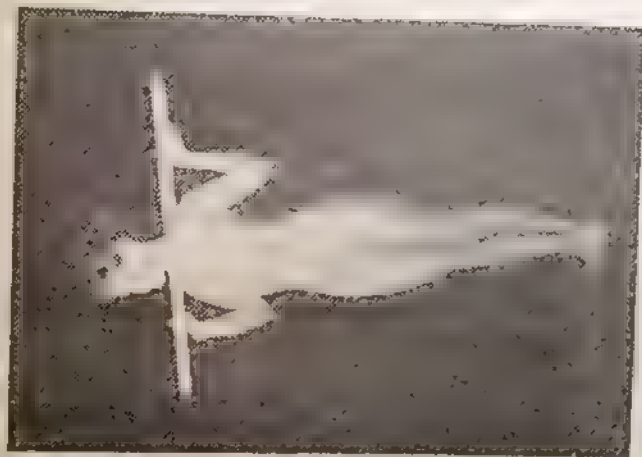
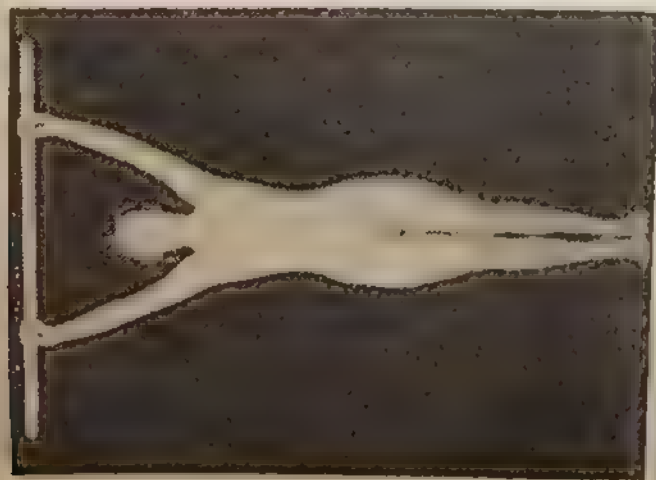
11. Одновременное поднятие ног.

12. Поочередно касаться пола левой ногой справа, а правой — слева.

Темп выполнения может быть медленным или средним. Каждое упражнение рекомендуется повторять 8—10 раз, а ритм их выполнения согласовать с дыханием.



Упражнения с гимнастической палкой



Эти упражнения также способствуют выработке красивой осанки. Они выполняются стоя.

1. Возьмите палку горизонтально, поднимите вверх — вдох, опустите вниз — выдох.

2. Держите палку над головой обеими руками. Опустите палку на лопатки — выдох, поднимите над головой — вдох.

3. Держите палку за концы обеими руками на лопатках. Наклонитесь вперед — выдох, выпрямитесь — вдох.

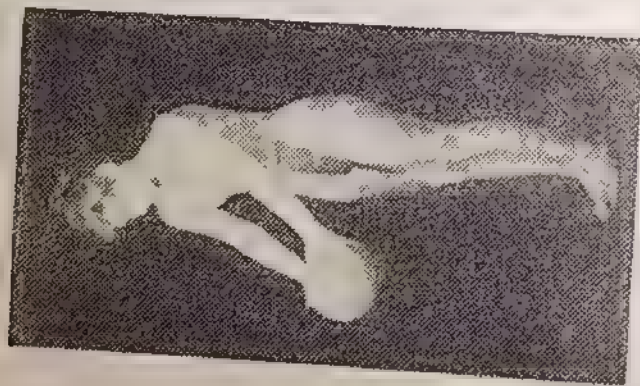
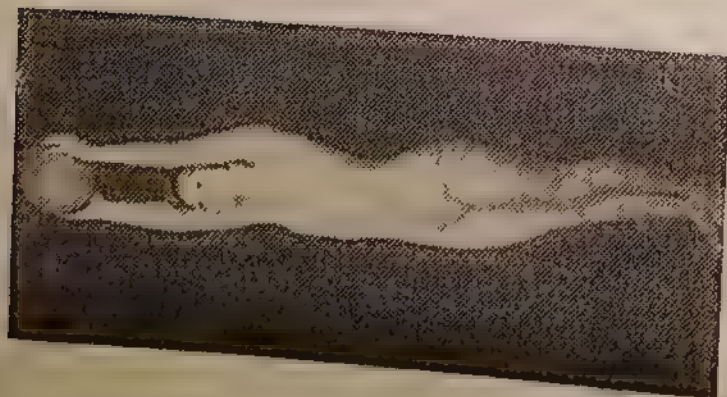
4. Держите палку за концы обеими руками за головой. Поворачивайтесь влево и вправо.

5. Держите палку горизонтально внизу. Сделайте шаг вперед правой ногой и присядьте на ней, поднимая палку вверх — вдох. Приставьте ногу, опустите палку — выдох.

6. Поставьте палку вертикально перед собой. Приседайте с прямой спиной.

Ритм дыхания нужно согласовывать с движением. Каждое упражнение повторяется в медленном темпе по 6—8 раз.

Упражнения с набивным мячом



Полезны для осанки и упражнения с мячом. Они выполняются стоя.

1. Поднимите мяч над головой — вдох, опустите — выдох.

2. Подбросьте мяч двумя руками вверх из положения снизу, слева, справа.

3. Подбросьте мяч руками от груди вверх и поймайте его.

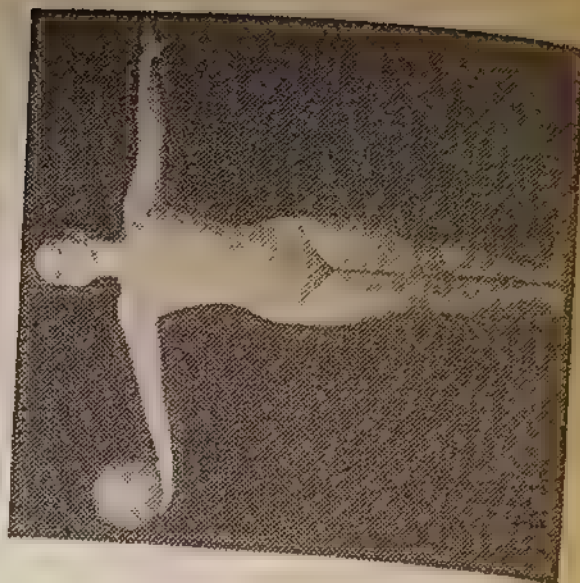
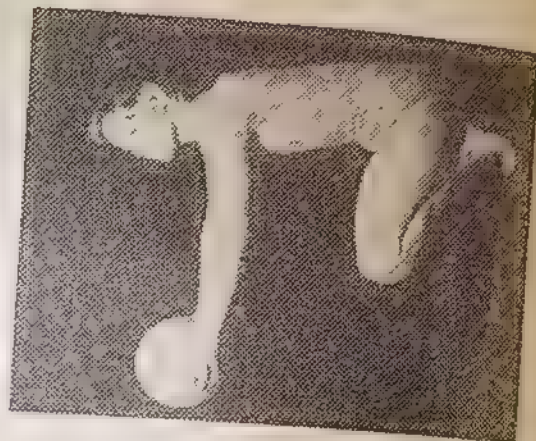
4. Скрестив ноги, опустите на пол с мячом на голове, придерживая его руками.

5. Присядьте, подняв мяч вперед.

6. Поднимите мяч вправо правой рукой, опустите его вниз обеими руками. То же в другую сторону.

7. Походите на носках с мячом на голове, придерживая его руками.

Каждое упражнение нужно повторить 8—10 раз. Рекомендуется дышать произвольно, но дыхание не задерживать. Не опускайте плечи.



Если мы мокрыми ногами пройдемся по полу и посмотрим на свои следы, то увидим, что отпечатывается не вся подошва, а только ее часть: пятка, наружный край и участок подошвы около пальцев. В середине же значительная часть подошвы не отпечаталась — в этом месте она подтянута кверху и не участвует в опоре, образуя свод стопы. Чем больше свод, тем большая площадь подошвы не отпечатывается «на следе». И, наоборот, если след полностью обрисовывает всю подошву — значит, свод стопы уменьшен. В этом случае мы говорим о плоскостопии. Рано распознанное плоскостопие поддается лечению путем укрепления мышц стопы специальными физическими упражнениями.

Надо помнить, что свод стопы — это один из амортизаторов нашего тела. Он повышает сопротивляемость стопы к тем большим нагрузкам, которые претерпевает организм при ходьбе, беге, прыжках, переносе тяжестей и т. п., уменьшает сотрясения тела, обеспечивает легкое приспособление к передвижению по неровностям почвы. Хорошее функциональное состояние стопы — это легкая, плавная, грациозная походка.

ПЛОСКОСТОПИЕ ИЗЛЕЧИМО!

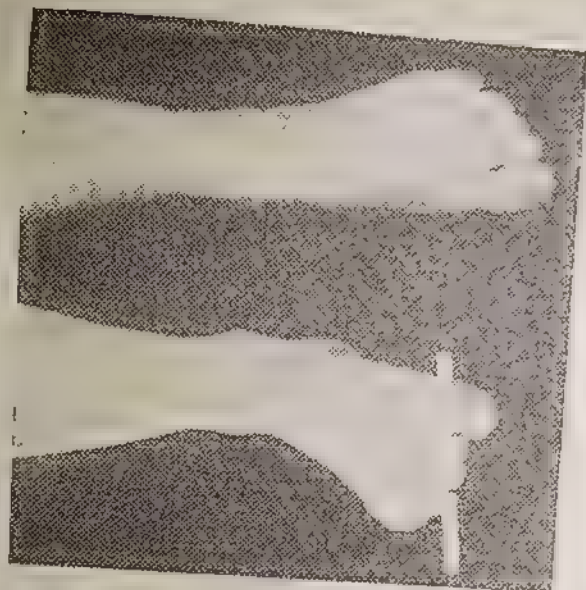
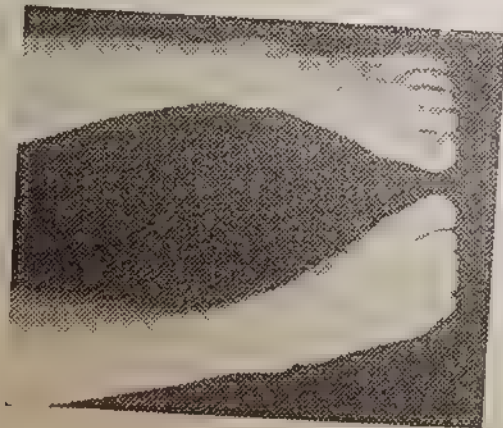
Учитывая, что основой развития плоскостопия чаще всего является слабость мышечно-связочного аппарата стопы, главными в профилактике и лечении этой патологии являются мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению всего организма и особенно связок и мышц стопы. Вполне естественно, что физические упражнения, массаж и водные процедуры занимают здесь доминирующее положение.

Весьма благоприятно отражается на функциональном состоянии свода стопы такое, в частности, простое и доступное в быту упражнение, как хождение босиком. «Бегом босиком!» — так можно назвать следующий раздел наших рекомендаций и советов. Ходьба босиком — как средство закаливания и укрепления стопы — использовались с незапамятных времен. И теперь в спортивную практику широко внедряются тренировки босиком: по веткам сосны, ели, стерне, гальке.

Девочкам особенно полезны неустойчивые нагрузки для стоп в виде прыжков и подскоков. Помимо этого, целесообразно включать в общегигиенические процедуры тепловые и контрастные ножные ванны, массаж и самомассаж голеней и стоп. Более подробные рекомендации в этих случаях вы сможете получить у врача-ортопеда.

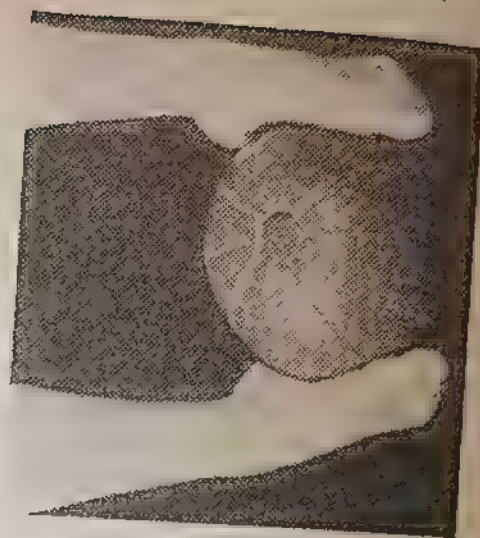
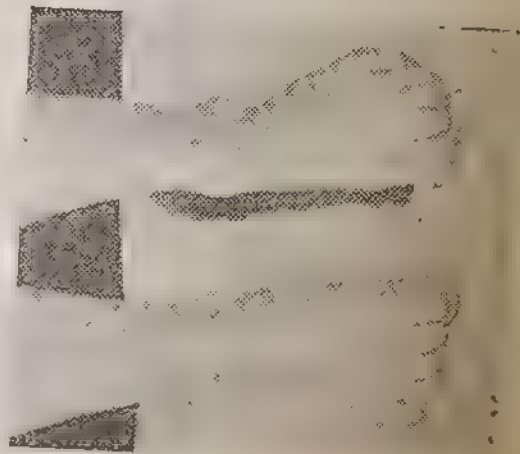
Если при наличии уплощенной стопы вашей дочери очень хочется кататься на коньках, послушайте советы заслуженного мастера спорта по конькам профессора-хирурга Зои Сергеевны Мироновой. Собираясь на каток, следует непременно подобрать ботинки по размеру и обязательно вложить в них специальные стельки-супинаторы. Они исправляют свод стопы. Время пребывания на льду надо увеличивать постепенно, иначе ноги быстро

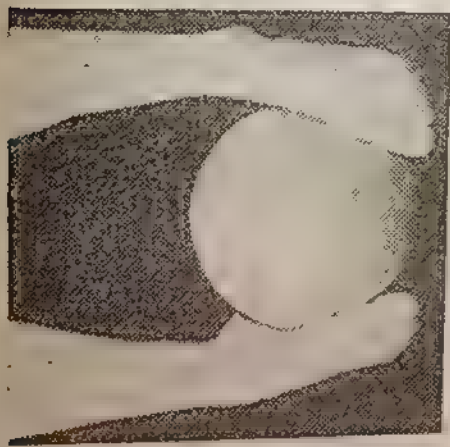
Упражнения для предупреждения плоскостопия



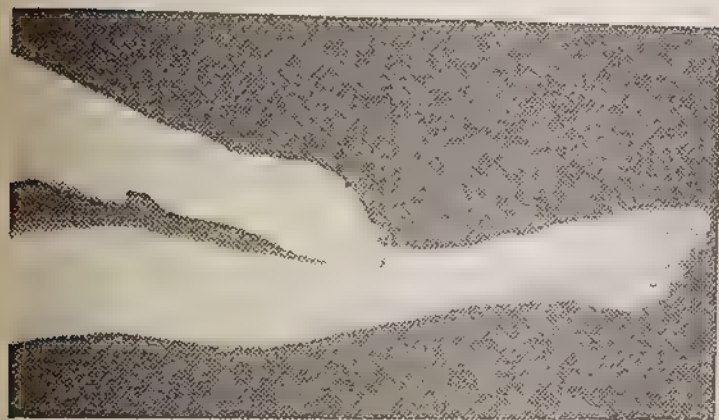
- Выполняются сидя на стуле.
1. Поочередно сгибайте и разгибайте стопы.
 2. Вращайте стопы внутрь.
 3. Захватывайте, поднимайте и перекладывайте пальцами ног мелкие предметы (палочки, шарики, кубики, карандаши) в течение двух минут.

4. Подтягивайте пальцами ног матерчатый коврик, стремясь собрать его в складки.
5. Захватывайте стопами набивной мяч.





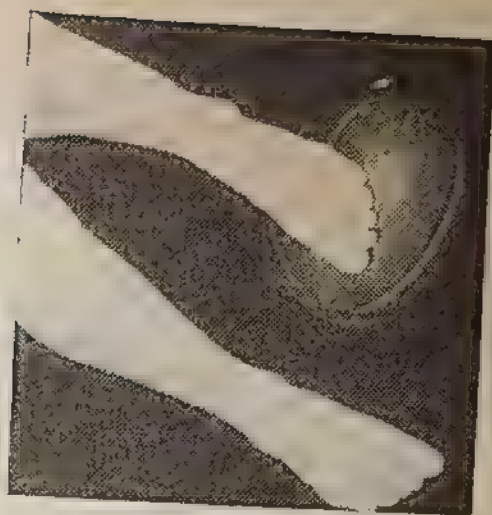
6. Захватывайте стопами резиновый мячик.



7. Проводите большим пальцем левой ноги по «гребню» правой голени и наоборот.

8. Вращайте набивной мяч правой стопой влево, а левой вправо.

Упражнения окажутся более эффективными и полезными, если будут выполняться в медленном темпе. Каждое из них можно повторять 15—20 раз. Дыхание не задерживайте!



устанут. Первый раз нужно кататься не дольше часа и делать перерывы через каждые 10—15 минут. При таком режиме к концу зимнего сезона продолжительность пребывания на катке можно увеличить до двух часов. Отдыхать лучше не стоя, а сидя.

ДОМАШНИЙ СТАДИОН

Если позволяют условия, то дочь с вашей помощью может оборудовать в своей комнате мини-стадион. Как это сделать? Речь идет о некоторых простейших снарядах и приспособлениях, которые не займут много места. Приобретите в магазине спортивных товаров скакалку, гимнастическую палочку, обруч, эспандер, резиновый и набивной мячи. Очень желательно иметь в комнате гимнастическую стенку. Ознакомьтесь с ее основными размерами: высота — 220 см, ширина 80 см, диаметр перекладин 2,5 см при расстоянии между ними 25 см. Перекладины можно заменить обрезками труб. Если же площадь комнаты не позволяет вам установить пролет стенки, то оборудуйте хотя бы простейшую съемную перекладину в дверном проеме.хлопоты не будут напрасными: вас ждет постоянная радость совместных домашних занятий.

Это тем более важно в связи с подготовкой вашей дочери к сдаче норм 2-й ступени Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

2-Я СТУПЕНЬ. СПОРТИВНАЯ СМЕНА

(Для девочек-подростков 14—15 лет)

Требования для сдачи зачета остаются теми же, что и для 1 ступени. Они вам известны из предшествующей главы, а с нормативами ознакомьтесь.

Упражнения и нормы

Вид упражнений	На серебряный значок	На золотой значок
1. Бег 60 м (сек.)	10,0	9,4
2. Кросс 300 м (мин. и сек.)	1.00	0.55
или		
бег на простых копытках 300 м (мин. и сек.)	1.05	1.00
3. Прыжок в длину с разбега (см)	310	360
4. Прыжок в высоту с разбега (см)	105	110
5. Метание теннисного мяча (м)	25	30
6. Лыжные гонки 2 км (мин)	15	14
В бесснежных районах:		
велокросс 5 км (мин.)	15	14
7. Плавание 50 м (мин. и сек.)	1.10	1.00
или		
без учета времени (м)	50	—
8. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз)	8	10
9. Туристский поход с проверкой туристских навыков (км)	12	16
10. Спортивный разряд (по любому виду спорта)	—	II-III юношеский

ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО...

В период полового созревания формируются вторичные половые признаки женского организма: начинают развиваться грудные железы, увеличивается матка, наступают менструации, возникает интерес к противоположному полу.

Во время наступления регулярных менструаций мать в интимной беседе должна заранее предупредить дочь о предстоящих в ее организме переменах, избавить от возможного страха перед этим новым состоянием и проявить заботу о подготовке ее организма к нормальному течению овариально-менструального цикла.

Известно, что у хорошо развитых физически, закаленных, здоровых девочек менструальный цикл отличается устойчивостью и ритмичностью, почти не обременяя ее тягостными ощущениями. Спокойные, уравновешенные девушки легко переносят менструальные недомогания, в то время как неуравновешенные, с легко возбудимой нервной системой тяжело реагируют даже на незначительную боль. Это еще раз подчеркивает важность правильного воспитания девочки с самого раннего детства. Она должна расти выносливой, волевой, без нежелательных проявлений ранней нервозности.

Отсутствие менструаций (аменорея) у девушек свидетельствует о гормональных нарушениях в молодом женском организме. Недостаточная деятельность яичников — одна из причин недоразвития половых органов девушки, которая приводит к аменорее. Чем раньше начато лечение при этой патологии, тем оно успешнее. Не последнюю роль в комплексной терапии аменорей играют общеукрепляющие средства: витамины, физиотерапевтические процедуры и, несомненно, физическая культура.

Вполне естественно, что каждую мать всегда волнует вопрос: можно ли заниматься ее дочери физической культурой в дни менструаций? Может быть, лучше получить от врача официальное освобождение и отдать справки преподавателю физкультуры?.. А так ли уж необходимы эти обязательные освобождения от физических нагрузок?

Для решения вопроса о допуске к занятиям физической культурой в дни менструаций существуют вполне определенные медицинские критерии. Прежде всего имеет значение устойчивость менструального цикла. При устойчивых циклах, с постоянством сроков менструации, их продолжительности, относительно одинаковых кровопотерях, хорошем самочувствии и благоприятной адаптации к физическим нагрузкам нет никакой необходимости стремиться освободить девочку от уроков физической культуры в эти дни.

При устойчивом цикле, по жалобам на недомогание следует уменьшить нагрузку за счет упражнений на силу, скорость, а также исключить прыжковые упражнения. К счастью, девочек-физкультурниц с неустойчивым овариально-менструальным

циклом и плохим самочувствием в дни менструаций встречается немного.

Безусловно, есть и разумные противопоказания. Если у вашей дочери физические нагрузки задерживают наступление очередной менструации и кровопотери при этом скудные (к тому же они появились в поздние сроки), то правомернее будет освободить ее от занятий физкультурой в дни менструаций. Плавание и прыжки в воду также должны быть исключены.

Интересно, что спортсменки высших разрядов, тренирующиеся во время менструаций систематически и с большими нагрузками, при хорошем самочувствии могут участвовать и в соревнованиях. При этом спортивные результаты у 81,6% высокие.

И последнее. Если ваша дочь перенесла острое инфекционное заболевание, не просите врача «навсегда» освободить ее от физкультуры в школе. Даже после таких заболеваний и травм, как пневмония, плеврит, миокардит, нефрит, дифтерия, сотрясение головного мозга, заниматься физкультурой можно и нужно. Есть вполне обоснованные критерии допуска к физическим нагрузкам и сроки возобновления занятий физкультурой после перечисленных заболеваний. Как только ваша дочь окрепнет, врач переведет ее на обычный режим с обязательным включением посильных занятий физкультурой в школе и дома.

Дорогие мамы, из всего, о чем мы здесь рассказывали, надлежит сделать один вывод: двигательный режим, физические упражнения, занятия спортом — те неизменные спутники, которые, безусловно, будут способствовать хорошему развитию девочки, укреплению ее здоровья и являться средством профилактики заболеваний. Ваше внимательное отношение к дочери в этот ответственный период ее жизни позволит своевременно распознать ранние признаки нарушения функций нервной и гормональной систем, в работе сердца и легких, в опорно-двигательном аппарате и обратиться за советом к врачу. Только под его руководством следует применять специальные лечебные упражнения.

Но нет
на свете
прекрасней одежды,
чем бронза мускулов
и свежесть кожи.

В. Маяковский

ГЛАВА ПЯТАЯ

Ты — девушка

Девушка... мадемуазель... синьоритта... Буквально в каждом языке есть слово, выражающее красоту, юность, грацию.

Тебе уже 16 лет. Ты уже не неуклюжий подросток, а почти взрослый человек. Последние годы в школе. Аттестат зрелости — и широкая дорога самостоятельности.

Шестнадцать лет называют временем цветения. В каком-то смысле это верно: бутон-подросток распускается, и перед взором окружающих предстает свежий, живой цветок. Ты сама это уже чувствуешь. А замечаешь, что стала значительно больше времени проводить перед зеркалом? Если в детстве на зеркало никакого внимания не обращала, то сейчас оно стало необходимым. А замечаешь, как критически стала смотреть на себя? Да... пришло время зрелости, время, когда хочется быть красивой... «Пора любви и грусти нежной»...

Во все времена, все эпохи люди славил это время юности.

Поэты слагали оды, художники старались запечатлеть юность на полотнах, скульпторы — в мраморе, а писатели — самыми яркими сравнениями. Повсюду образ девушки сопровождал такие слова, как изящество, легкость, стройность. Открой «Алые паруса» Александра Грина и сразу обратишь внимание, что «каждая черта Ассоль была выразительно легка и чиста, как полет ласточки». А «Олеся» Куприна, девушка, выросшая в лесу, «держалась легко и стройно...» А «тонкий и подвижный стан» Наташи Ростовской...

ДЕВИЧЬЯ КРАСА

Античные скульпторы Греции образами женской юности вдохнули жизнь в холодный и мертвый камень... Прошло два с половиной тысячелетия, а камень этот живет и поныне. Вспомним «Афродиту Книдскую» Праксителя, «Менаду» Скопаса. Сколько легкости, грации, душевного порыва в этих прекрасных творениях! Вот что писал о «Менаде» Скопаса (а ведь это V век до н. э.) его современник поэт Главк:

Камень паросский — вакханка.
Но камню дал душу ваятель.
И, как хмельная, вскочив,
Ринулась в пляску она.
Эту фиаду создав, в исступленье,
С убитой козою,
Боготворящим резцом чудо ты сделал
Скопас.

Но спустимся с вершин поэзии на землю. Здесь нас ждет некоторое разочарование. Оказывается, что слово поэта, кисть художника, резец скульптора олицетворяли красоту, и запечатлели не всех шестнадцатилетних девушек, а только небольшую, самую совершенную их часть... А остальные? Чем же они хуже? Наверное тем, что менее совершенны. Вот что пишет в книге «Формула красоты» А. Д. Голубев: «80% человеческих тел некрасивы. Одни неразвиты, другие — ожиревшие, третьи чрезмерно худы...» Мрачная статистика... Есть повод для беспокойства, особенно в шестнадцать лет. Разве будет приятно и разве не вызовет беспокойства то, что, посмотрев однажды в зеркало, увидишь, что у тебя сутулая фигура, впалая грудь, нет намека на талию, некрасиво сидит голова, слишком худые ноги, а в походке нет грации и легкости?

Раньше даже внимания на это не обращала, но пришло время, и эти недостатки стали волновать тебя. Кто виноват в этом? Многие. И родители, которые мало обращали внимание на твое физическое развитие в детстве, и учителя, не следившие за осанкой и правильным положением тела при многочасовых сидениях за партой, но прежде всего — ты сама. Твое пренебрежительное отношение к урокам физкультуры, чтение запоем интересных книг лежа в постели, долгое сидение перед телевизором вместо

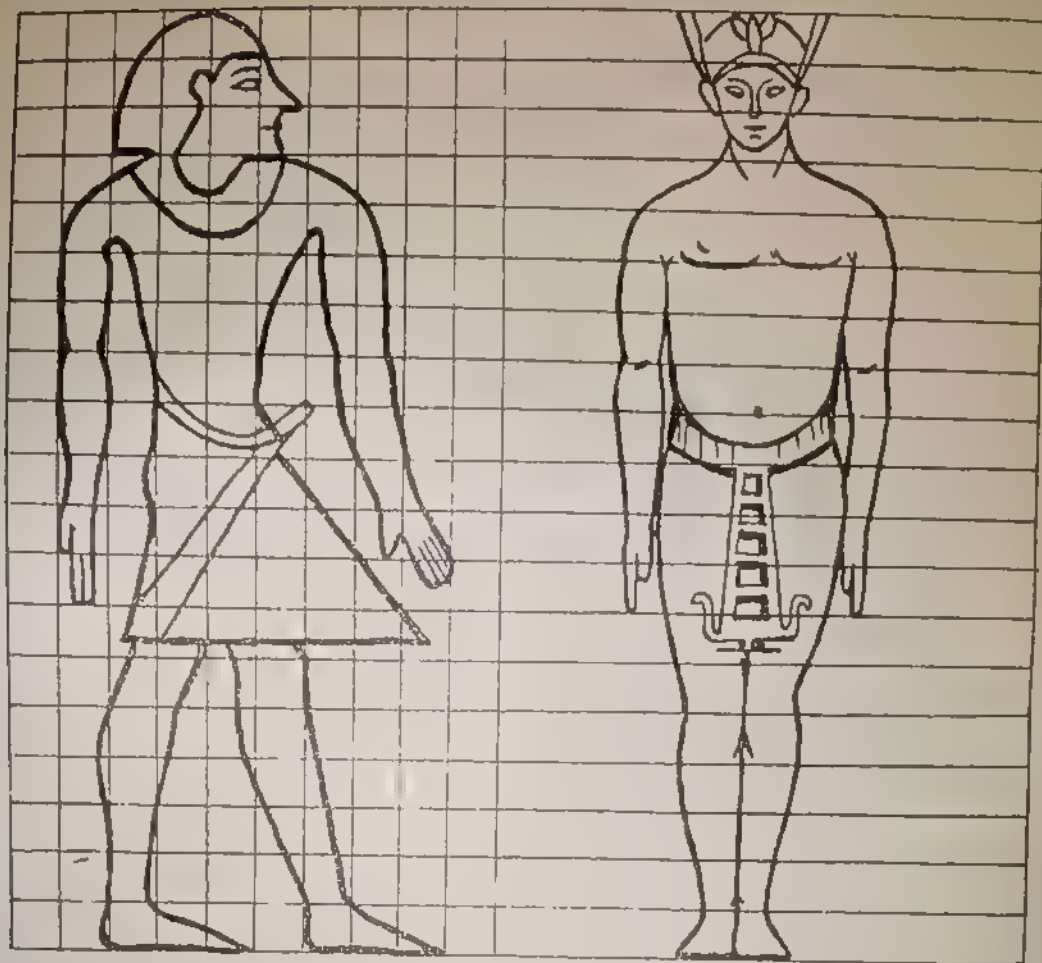
лыжных прогулок, игр на свежем воздухе. Все эти «мелочи», на которые ты не обращала внимание в детстве и отрочестве, появились в юности и вызвали столько слез и горестей. Неужели все потеряно? Неужели дефекты фигуры останутся на всю жизнь? Спешим тебя успокоить — нет! Шестнадцать лет — это начало зрелости, а следовательно, организм еще податлив внешнему воздействию, и при серьезном отношении к делу, при настойчивости и терпении можно исправить многие дефекты фигуры. На память приходит один из дней Мельбурнских олимпийских игр, когда то-ненькая, изящная девочка из Соединенных Штатов ошеломила всех своим стремительным бегом на 100 метров. Опередив своих соперниц, Вильма Рудольф стала олимпийской чемпионкой. Вторично весь мир был потрясен, когда узнал, что эта быстроногая девушка в детстве перенесла тяжелейшее заболевание — полиомиелит и в течение нескольких лет совершенно не могла самостоятельно передвигаться. Однако воля, упорство, невероятный труд и настойчивость не только победили последствия болезни, но и принесли девушке всемирную славу.

Как же судить о том, какой фигурой обладает человек? Существуют ли какие-нибудь закономерности в его внешнем облике. Есть ли критерии оценки телосложения?

Этими вопросами люди стали интересоваться еще во времена Древнего Египта. Действительно, наблюдая человеческое тело, невольно приходишь к мысли о его пропорциональности. Несмотря на обилие индивидуальных особенностей организма человека, в строении его тела имеются общие закономерности. Например, верхние конечности короче нижних, длина плеча и бедра соответственно больше предплечья и голени и т. д. Существуют закономерности и в половых различиях телосложения. Так, если для мужчины важно, чтобы ширина плеч была больше ширины таза, чтобы отчетливо проступал рельеф мышц плечевого пояса, брюшного пресса, конечностей, то для женщин такая фигура выглядела бы карикатурно. Женщине присуща особая женственность в фигуре, которая объясняется и обуславливается физиологическими, функциональными особенностями женского организма. Так, характерными чертами женской фигуры стали сглаженность рельефа мышц; расширенный таз, превосходящий ширину плеч; резкое сужение тела между нижним краем грудной клетки и гребнями подвздошных костей — тонкая талия... Вот почему мы часто встречаем при описании женской фигуры такие сравнения, как «осиная талия», «лебединая шея», «миниатюрная стопа» и т. п.

В результате многочисленных многовековых наблюдений создалось учение о пропорциях человеческого тела. Однако представления о красоте и совершенстве тела менялись в различные исторические эпохи. Создано множество различных схем и вариантов для изучения пропорциональности человеческого тела. В древние времена единицей меры для определения телосложения выбиралась какая-нибудь часть человеческого тела, с кото-

рой сравнивались размеры всех других частей. Так, в Древнем Египте такой мерой служила длина указательного пальца руки, которая укладывалась по длине всего тела 19 раз. Голова составляла 3 длины указательного пальца, голень — 4, бедро — 5 и т. д.

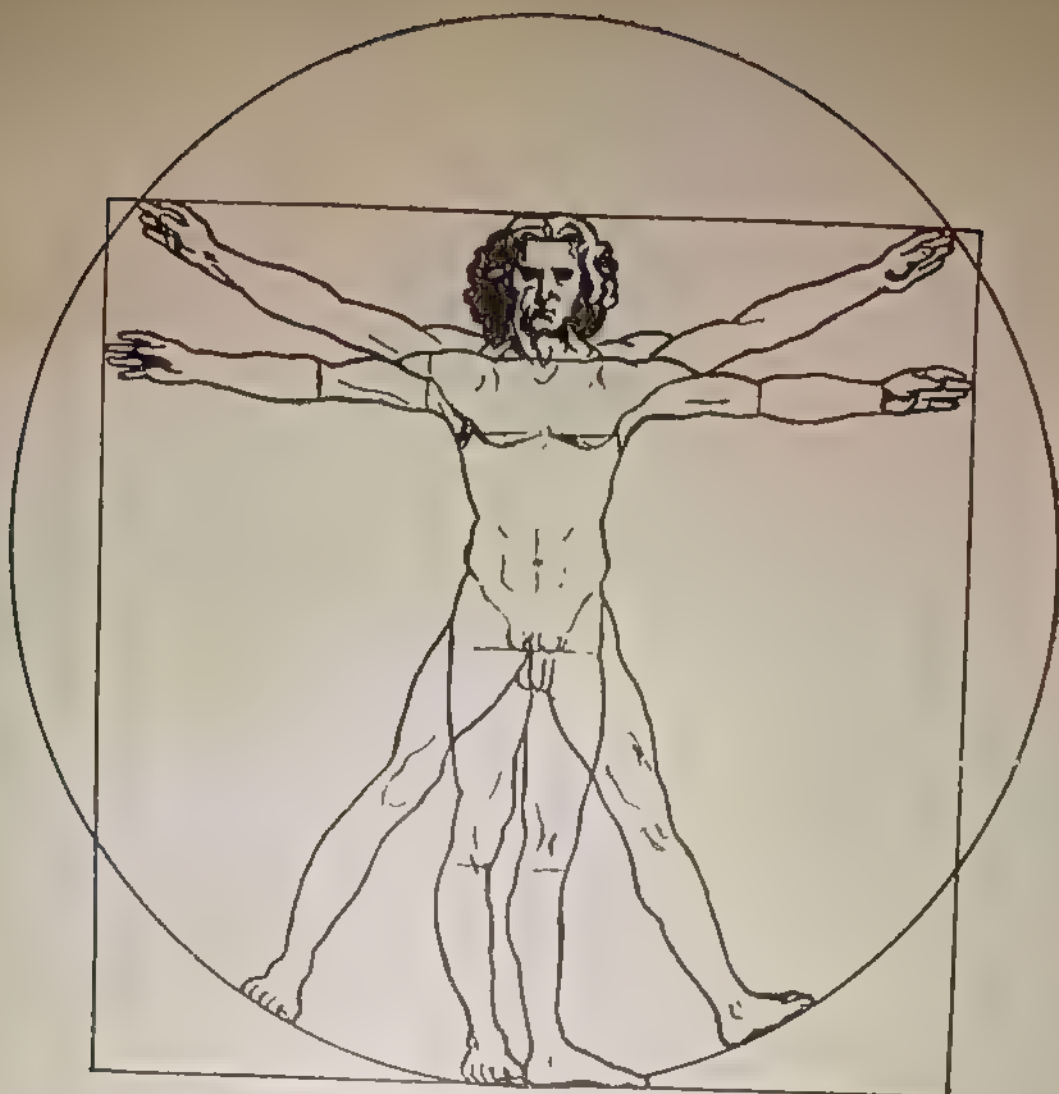


Пропорции в телосложении человека по представлениям древних египтян

В Древней Греции известностью пользовалась схема Поликлета (выдающегося ваятеля). Поликлет за основу человеческой фигуры брал ширину ладони. По его правилам, голова должна составлять $1/8$, лицо — $1/10$, а голова вместе с шеей — $1/6$ всей фигуры.

Лисипп, греческий художник, современник Александра Македонского, в основу своей системы положил высоту головы, которая укладывалась по длине всей фигуры 8 раз. Рост человека, по вычислениям Лисиппа, должен быть равен длине расставленных в сторону рук. Эта схема телосложения дошла до наших дней под названием «квадрата древних», или «квадрата Лисиппа».

Леонардо да Винчи — великий художник, скульптор, анатом и изобретатель эпохи Возрождения — внес в свою схему телосложения много из того, что предложил Лисипп. По его схеме, помимо «квадрата Лисиппа», человек с разведенными в сторону и несколько приподнятыми руками с расставленными шире плеч ногами должен вписываться в круг, центром которого является пупок.



Определение пропорций тела по формуле
Леонардо да Винчи

С развитием точных наук, особенно математики и геометрии, учение о телосложении подкрепляется математическими формулами и геометрическими построениями.

Каковы же современные представления о пропорциях тела здорового человека? Ответ на это даст специальная наука — антропология. Средний девичий рост колеблется от 158 до 164 см. Длина позвоночного столба составляет в среднем 40% длины всего тела. Однако длина позвоночника у разных людей существенно не меняется. Конкретные же различия роста в основном определяются неодинаковой длиной нижних конечностей у разных лиц. Поэтому отношение длины позвоночника к росту человека будет у низкорослых выражаться более высокими цифрами, чем у людей высокого роста. Рука в приведенном к телу положении должна доходить до середины бедра. Кроме того, ее длина должна быть такой же, как и позвоночника. Длина ног равна в среднем половине роста, а длина бедра — одной четверти его. Интересно заметить, что у женщин туловище несколько длиннее, чем у мужчин. В среднем у первых разность между длиной туловища и ног составляет 10—12 см, а у вторых — 8—9. В тех же случаях, когда у женщин этот показатель уменьшается даже до 6—7 см, в их пропорциях тела бросается в глаза длинноноготь.

Менее изменчивы у человека вертикальные размеры головы: индивидуальные колебания составляют лишь 2—3 см (от 20 до 23 см). Поэтому у людей большого роста голова всегда кажется меньше.

В медицине принято все варианты телосложения делить на брахи-долихо- и мезоморфные формы, как это предложил известный советский анатом В. Н. Шевкуненко. Основным признаком, определяющим такое деление, является так называемая «относительная длина туловища». Она определяется по формуле: расстояние от вырезки грудины до лонного сочленения, деленное на рост человека стоя и умноженное на 100. Этот показатель называется «индексом В. Н. Шевкуненко» и широко используется в медицине. Вот как сам автор индекса описывает формы телосложения: «Брахиморфный тип характеризуется следующими признаками: средний или ниже среднего рост, относительно длинное туловище, большая окружность груди, относительно широкие плечи, короткие нижние конечности, большой угол наклона таза. Долихоморфный тип обладает противоположными чертами: высокий или выше среднего рост, относительно короткое туловище, малая окружность груди, средние или узкие плечи, длинные нижние конечности, малый угол наклона таза. Середину составляют представители мезоморфного, среднего типа телосложения, антропометрические признаки которого представляют как бы среднюю арифметическую из признаков обоих крайних типов».

Постойте... Постойте... Благородный и бесстрашный идадьго и его верный слуга — разве это не классический образец долихо- и брахиморфных типов телосложения? Да, великий Сервантес, не задаваясь целью предвосхитить типы телосложения, блестяще их описал. Но научное подтверждение этому наблюдению писателя было сделано только лишь в нашем веке.

Ну вот, теперь мы имеем представление о том, что пропорциональность телосложения — это целая наука, которая существует, чтобы помочь людям стать красивее, сильнее, здоровее. Запомним то, что развитие организма заканчивается к 25 годам и еще есть время определить свое телосложение, физическое развитие и, если обнаружатся недостатки, — исправить их. А если недостатков нет? Тогда нужно стремиться поддержать свою «форму» на более длительный период. Другими словами, в любом случае — при наличии дефектов в фигуре и при самом совершенном телосложении — необходимо одно: повседневные меры, направленные на совершенствование и тренировку своего тела.

ПОСМОТРИ НА СЕБЯ — ОЦЕНИ

С чего же начать? Давайте начнем с того, что оценим свое физическое развитие. А эта оценка начинается с внешнего осмотра. Встанем в купальном костюме перед зеркалом и посмотрим на себя. Начнем с мускулатуры. В зависимости от степени развития мышц (их объема, твердости, рельефа) мы даем соответственную оценку. Для девушки совершенно не нужно, чтобы

мускулатура была развита чрезмерно, чтобы каждая мышца отчетливо просматривалась под кожным покровом. Это необходимо для мужской фигуры. Но равномерность развития всех групп мышц, их упругость создают впечатление стройности и легкости. Одновременно с оценкой мускулатуры определим и степень выраженности подкожной жировой клетчатки. Это можно сделать, взяв пальцами кожную складку на животе, бедре, плече или груди, слегка оттягивая ее. Толщина ее при среднем жиротложении у девушек должна быть 1,2—1,5 см. Если складка толще полутора сантиметров, то можно говорить о повышенном жиротложении, а если меньше одного сантиметра — о пониженном.

Внимательно присмотритесь к своей коже, к ее цвету, упругости, эластичности. Повышение тургора кожи указывает на хорошее ее кровенаполнение. Такая кожа производит впечатление упругой, эластичной, считается признаком здорового человека. Цвет кожи также поможет о многом узнать. Бледность — первый показатель либо ухудшения кровоснабжения, либо изменения состава крови. Часто бледность кожи зависит от уменьшения количества эритроцитов, от снижения процентного содержания гемоглобина, от ослабления работы сердца, от нарушения функций почек. Бледность кожных покровов — сигнал к тому, что нужно показаться врачу и проверить свое здоровье.

Покраснение кожи может быть связано с чрезмерной возбудимостью вегетативной нервной системы и сосудорасширяющих нервов (вазомоторов). Это результат их действия и показатель неустойчивой работы нервной системы.

Обратим теперь внимание на форму грудной клетки, позвоночника, спины, положение головы, плеч и лопаток. Все это вместе взятое создает осанку человека. Для того, чтобы правильно оценить осанку, нужно стоять свободно, непринужденно, сохраняя свою привычную позу, ноги пятками вместе, носками врозь. Посмотрим на себя. При осмотре грудной клетки нужно обратить внимание на ее форму. Нормальная грудная клетка должна быть несколько выпуклой спереди и слегка сужаться книзу. Различают также плоскую, цилиндрическую, коническую грудную клетку. Кроме того, существует ряд переходных форм, таких, как цилиндрически-уплощенная, цилиндро-коническая. Могут наблюдаться деформации грудной клетки, которые получили название бочкообразной (или эмфизематозной), воронкообразной, «куриной» и т. п.

Правильная осанка характеризуется хорошо выраженными естественными изгибами позвоночника в передне-заднем направлении (в области шеи, груди, поясницы), при этом голова и тазовище находятся на одной вертикали, конечности выпрямлены.

Если ты увидела, что твои плечи расположены несимметрично, а одно несколько выше другого — насторожись! Это один из признаков бокового искривления позвоночника, так называемого сколиоза.

А теперь посмотри, как ты стоишь. Если ты заметила, что голова и плечи несколько опущены, а спина стала какой-то округлой (сутулой) — это говорит о дефекте в осанке. От такой позы позвоночник в грудном отделе искривляется выпуклостью кзади — возникает кифоз. При этом положении быстро слабеют мышцы брюшного пресса, появляется отвислый живот, уменьшается экскурсия грудной клетки, а следовательно, страдает дыхательная функция. Свою осанку можно легко проверить, встав спиной плотно к стене. При правильной осанке стены будут касаться: лопатки, ягодицы и пятки. Если же стены касаются только пятки и лопатки — осанка неправильна. В этом случае следует определить, функциональное это нарушение или уже фиксированное. Встань по стойке «смирно», вытянись «в струнку». Вот уже и коснулись стены ягодицы. Значит, неправильная осанка — результат не анатомических нарушений, а твоей небрежности, невнимания к себе, к своей осанке. Постараемся запомнить правильную позу и следить за тем, чтобы все время ее сохранять. Иначе через несколько лет функциональные нарушения перейдут уже в фиксированные анатомические изменения, а в этом случае одна команда «смирно» фигуру не исправит. Потребуется много времени и сил, чтобы исправить эти нарушения специальными упражнениями, аппаратами, а иногда и хирургическими вмешательствами...

Итак, внешний осмотр окончен. Теперь ты уже имеешь представление о своей фигуре и можешь перейти к более углубленному изучению физического развития.

Для оценки физического развития необходимо знать следующие данные: вес, рост (стоя и сидя), окружность грудной клетки в спокойном состоянии, а также после глубокого вдоха и выдоха, силу мышц кисти и спины, а также жизненную емкость легких (величина объема воздуха, который можно выдохнуть после глубокого вдоха).

Соотношение двух или нескольких антропометрических величин называется антропометрическим показателем. Для оценки физического развития предложено множество показателей, однако они дают лишь ориентировочные представления о физическом развитии. Вот некоторые из них:

1. Весо-ростовой показатель — отношение веса в граммах к росту в сантиметрах. В норме на 1 сантиметр роста должно приходиться около 370—390 граммов веса. Если же частное от деления превосходит 400, это указывает на избыток веса, если же ниже 370 — на недостаток, менее 330 — на истощение.

2. Росто-весовой показатель (пожалуй, самый известный в быту). От роста стоя нужно вычесть 100, и результат должен быть равен весу. Однако это справедливо только при росте 155—165 сантиметров. При росте 165—175 сантиметров нужно вычесть не 100, а 105 единиц, а при росте более 175 сантиметров — 110 единиц.

3. Индекс Эрисмана. Он служит для оценки развития грудной клетки. Из показателя окружности грудной клетки в спокойном состоянии вычитается величина, равная половине роста. Индекс в пределах и выше 3,3 указывает на хорошее развитие грудной клетки, а ниже и тем более отрицательная величина свидетельствует об узкогрудии.

4. Жизненный показатель — это жизненная емкость легких в кубических сантиметрах, деленная на вес в килограммах. Средняя величина этого показателя у девушек 50—55 кубических сантиметров, а у спортсменов — значительно больше.

5. Показатель процентного отношения мышечной силы к весу. Силу кисти в килограммах нужно разделить на вес в килограммах и умножить на 100. У девушек сила мышц кисти руки составляет в среднем 48—50% их веса.

6. Показатель пропорциональности телосложения. Из величины роста стоя вычитается величина роста сидя, а затем из последней вычитается полученная в первом случае разность. У девушек этот показатель в среднем равен 12,5. Меньшие цифры указывают на сравнительно большую длину нижних конечностей (по сравнению с длиной туловища). Длинные, стройные ноги — показатель грациозности, красоты телосложения. Посмотри на наших гимнасток, балерин, фигуристок: какие у них высокие талии, длинные ноги!

7. Показатель крепости телосложения. Он выражает разницу между показателями роста стоя и суммой веса и окружности груди (в фазе выдоха). Разность меньше 10 оценивается как крепкое телосложение, от 10 до 20 — хорошее, от 21 до 25 — среднее, от 26 до 35 — слабое, выше 36 — очень слабое.

Итак, теперь мы знаем свое физическое развитие. Все достоинства и недостатки. Как же недостатки устранить? Как с ними бороться? Мы уже неоднократно упоминали, что физическое совершенство тела человека в его собственных руках. А ключ к нему — в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Физические упражнения, движения, работа мышц — необходимы человеческому организму так же, как необходимы воздух и пища. Физические упражнения весьма разнообразны, что позволяет, избирательно применяя их, исправлять различные недостатки в фигуре, в физическом развитии. Это же относится и к видам спорта. Так, если снижена жизненная емкость легких и грудная клетка узкая, — рекомендуем заниматься плаванием, лыжным спортом, греблей. Пройдет год систематических занятий, и указанные недостатки ликвидируются. При слабом развитии мышц ног огромную пользу принесет «королева спорта» — легкая атлетика. Для укрепления мышц спины и брюшного пресса лучше всего такой спорт, как гимнастика.

Однако, прежде чем заняться физическими упражнениями и спортом, нужно познакомиться с некоторыми особенностями функционирования организма. Не только телосложение отличает женский организм от мужского. В деятельности сердечно-сосу-

дистой, дыхательной систем женщины также имеются свои особенности. Сердце девушки отличается меньшим объемом и меньшей величиной полостей, чем у юношей. Вес его на 10—15% меньше. Количество крови, выбрасываемой сердцем при каждом сокращении в сосудистую систему, меньше, а ритм сердечных сокращений чаще, чем у мужчин. Возбудимость нервного аппарата, регулирующего деятельность сердечно-сосудистой системы, у женщин выше. Форма грудной клетки во многом определяет свойственное женщине несколько высокое стояние диафрагмы и в связи с этим относительно более поперечное положение сердца. Частота дыхания в покое у женщин больше, чем у мужчин, а жизненная емкость легких значительно меньше. Так, в одну минуту через легкие у женщины проходит 3—5 литров воздуха, при этом поглощается 150—180 кубических сантиметров кислорода. Одной из характерных особенностей женского организма являются ежемесячно происходящие в нем изменения, обусловленные менструальным циклом. В период менструации нередко меняется состав крови, уменьшается количество гемоглобина, снижается дыхательная емкость легких, падает мышечная сила. Особенности организма делают непригодными для женщины некоторые виды спорта. Поднятие тяжестей, борьба, бокс, прыжки с шестом — все это чисто мужские виды спорта, вредные для женского организма.

ЧТО ИЗБРАТЬ: ГИМНАСТИКУ? ПРОГУЛКИ?

Каким же видом спорта, какими физическими упражнениями лучше всего заняться? Да, это не такие простые вопросы, какими кажутся на первый взгляд. Действительно, видов спорта так много (а физических упражнений тем более), что выбрать для себя вариант не легко. Но все же попытаемся на этот вопрос ответить.

Прежде всего, сохранить постоянный заряд бодрости и приобрести хорошее настроение вам поможет регулярная утренняя гигиеническая гимнастика — зарядка. К сожалению, далеко не все понимают значение этого вида упражнения. Так, по данным Б. И. Щербинина, из 1592 опрошенных студентов утренней гимнастикой занимается 56,2%, т. е. немногим более половины. Между тем утренняя гимнастика имеет огромное значение для организма человека: она выводит его после ночного сна из заторможенного состояния, повышает возбудимость коры головного мозга, устраняет застойные явления, улучшает общее состояние, усиливает кровообращение, поднимает жизненный тонус, настроение; появляется упругость и легкость в походке, гибкость и изящество в движениях — получена доза бодрости, женственности, грации на целый день. Утренняя гигиеническая гимнастика должна включать 7—10 упражнений и продолжаться не более 10—15 минут.

В комплекс утренней гигиенической гимнастики нужно включить:

1. Упражнения, активизирующие функцию дыхания (с изменением частоты, ритма, глубины дыхания), углубляющие вдох и удлиняющие выдох. Дыхательные упражнения рекомендуется проводить в сочетании с движениями рук, ног, туловища, ходьбой, бегом, прыжками.

2. Упражнения, тренирующие сердечно-сосудистую систему: ритмичная ходьба, бег на месте, подскоки. Упражнения для мышечных групп верхних и нижних конечностей, выполняемые в среднем и быстром темпе.

3. Упражнения для улучшения осанки, для развития подвижности в суставах и позвоночнике: наклоны, круговые движения туловищем, прогибания, движения конечностями с максимальной амплитудой, движения для мышц шеи, спины и брюшного пресса.

4. Упражнения, развивающие координацию, и на расслабление.

Гимнастика должна завершаться водными процедурами: влажным обтиранием тела, принятием душа. После водной процедуры нужно энергично растереть тело (до покраснения!) махровым полотенцем. Это — гимнастика сосудов и нервов.

В утренние часы организм человека еще не приспособлен к выполнению значительных мышечных нагрузок. К ним не подготовлены ни мышцы, ни сердечно-сосудистая система. Поэтому в комплекс утренней зарядки не нужно включать интенсивные силовые упражнения, движения в излишне быстром темпе. Это все приберегите для выполнения во второй половине дня.

Мы не приводим специальных комплексов утренней гимнастики, их можно услышать по радио, увидеть по телевидению.

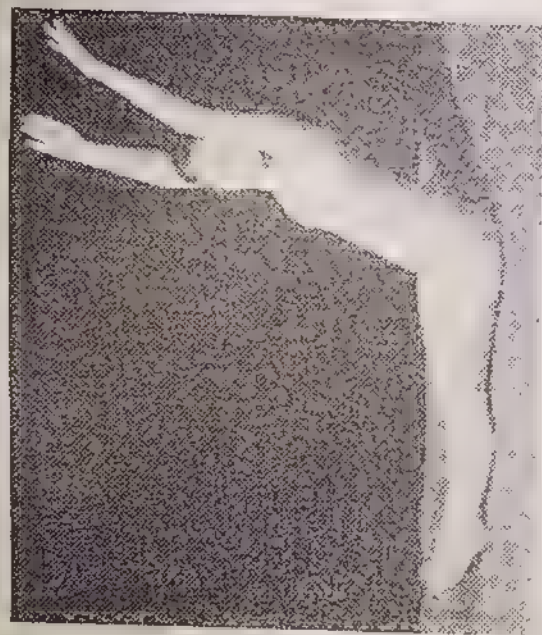
Всегда помните о прогулках, особенно если вы не занимаетесь каким-нибудь определенным видом спорта. Старайтесь построить свой день так, чтобы оставалось время для пребывания на свежем воздухе. Но гулять нужно не ленивым шагом бездельника, а бодро и ритмично. Следите за дыханием.

Японские ученые установили, что для средней двигательной активности человеку нужно ежедневно делать не менее 14—16 тысяч шагов. Для прогулки следует выбирать места, где невелико движение транспорта, в воздухе не чувствуется примесей выхлопных газов и нет пыли.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЕВУШКИ — ПУТЬ К КРАСОТЕ

Выберем еще полчаса — час времени, лучше всего во второй половине дня (спустя 2—3 часа после еды) и постараемся выполнить несколько специальных упражнений (описание их найдете на стр. 110—112;) они помогут укрепить мышцы плечевого пояса, ног, брюшного пресса, спины, увеличить гибкость фигуры, разовьют такое важное качество, как выносливость. Все это необ-

Специальные упражнения для девушки



Первые 2 упражнения выполняются лежа на спине

1. Медленно перейдите в положение сидя (без помощи рук).

2. Вытянув руки вверх, быстро перейдите в положение сидя (без помощи рук).

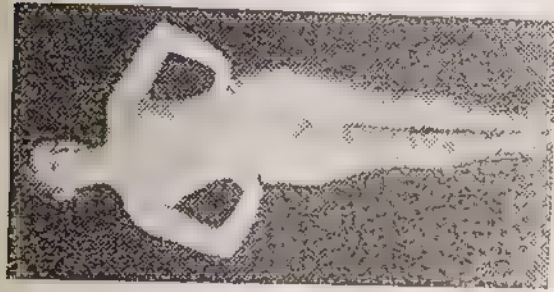
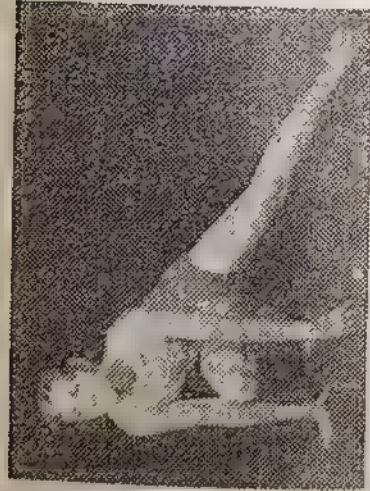
Это упражнение лучше выполнять сидя на полу

3. Согните и разогните колени, опираясь предплечьями о пол.

Для следующих четырех упражнений самое лучшее исходное положение — стоя

4. Подпрыгните, поставив ноги врозь и прыжком вернуться в исходное положение.





5. Присядьте на носках (руки вперед).
6. Глубоко приседайте поочередно то на левой, то на правой ноге, касаясь руками пола.

7. Положив руки на пояс, вращайте тазом поочередно влево, назад, вправо, вперед (плечи держите неподвижно).

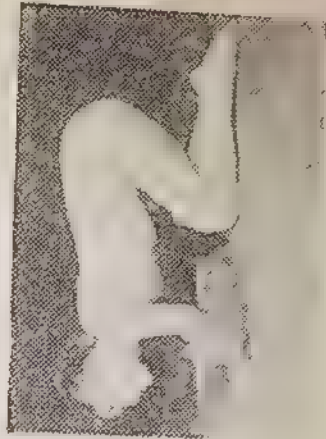
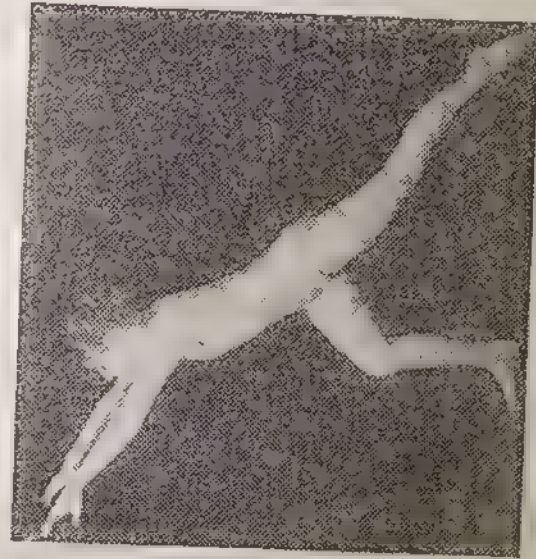
Это упражнение наиболее эффективно из положения стоя на коленях.

8. Поднимитесь без помощи рук и делайте выпады поочередно левой и правой ногой.

Для выполнения следующих двух упражнений нужно встать на четвереньки

9. Согните и разогните руки, касаясь грудью пола.

10. Согните руки. Выпрямите и руки и ноги.



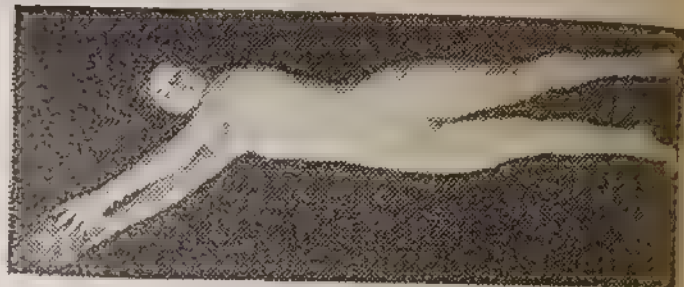
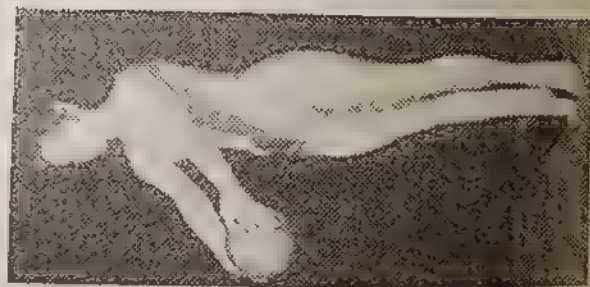
А теперь лягте на живот и проделайте еще два полезных упражнения

11. Выпрямите руки, прогнитесь, снова лягте.

12. Выпрямите руки, согните ноги и постарайтесь коснуться носками головы.



Для выполнения последних двух упражнений потребуется мяч



13. Подпрыгните на обеих ногах, ударяя мячиком о пол.

14. Ударяйте мячиком о стенку и ловите его.

Темп упражнений может быть средним и быстрым. Ритм дыхания нужно согласовывать с движениями. Каждое упражнение повторяется 9—12 раз.

Занятие закончите ходьбой с постепенным замедлением темпа и углубленным дыханием.

ходимо как для настоящего, так и для будущего. Хорошее развитие мышц спины, брюшного пресса, таза для женщины — очень важное условие нормального течения беременности и спокойных родов. Это залог здоровья будущих детей.

Но что делать, если в детстве и в школьные годы вы не занимались физической культурой, а сейчас заметили дефекты в своей фигуре? Обратили внимание, что ходите сутулившись, плечи у вас неровные, одно выше другого. Мы уже приводили комплекс упражнений корригирующей гимнастики, но теперь вы стали взрослыми. Значит его можно расширить и усложнить.

Вот упражнения, которые помогут вам избавиться от сутулости:

1. Встаньте спиной к стене на расстоянии шага, обопритесь о нее лопатками и руками, согнутыми за головой. На счет раз-два-три-четыре, делая вдох, прогнитесь вперед. На счет пять-шесть-семь-восемь выдохните и вернитесь в исходное положение. Это упражнение выполняется медленно 6—8 раз.

2. Встаньте лицом к стене на расстоянии шага и обопритесь прямыми руками на уровне плеч. На счет раз-два-три-четыре, делая вдох, прогнитесь вперед и коснитесь грудью стены. На счет пять-шесть-семь-восемь выдохните и вернитесь в исходное положение. Выполнять это упражнение нужно так же, как и первое.

3. Ложитесь перед столом на живот, вытянув руки вдоль туловища ладонями вниз. На счет раз-два, делая вдох, приподнимите туловище и взмахом прямых рук через стороны перенесите их на край стола. На счет три-четыре, производя выдох, вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение 6—8 раз.

4. Встаньте на колени, оттяните носки и сядьте на пятки, положив руки за голову. На счет раз-два, делая вдох, поднимитесь с пяток и, разводя прямые руки в стороны ладонями вверх, сильно выдвиньте таз вперед. На счет три-четыре, производя выдох, — вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15—20 раз.

7 5. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите гимнастическую палку и держите в опущенных руках. На счет раз-два, делая вдох, наклонитесь с прямой спиной вперед, а вытянутые прямые руки поднимите как можно выше. На счет три-четыре, производя выдох, согните спину, а руки опустите вниз. На счет пять-шесть примите то же положение, что и на счет раз-два, и на семь-восемь вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5—6 раз.

6. Встаньте на колени, упираясь прямыми руками о пол. На счет раз-два-три-четыре прогнитесь, подняв левую ногу и отведя голову назад, делая одновременно вдох. На счет пять-шесть-семь-восемь выдохните, вернувшись в исходное положение. Продолжайте упражнение 8 раз, поочередно меняя ноги.

7. Встаньте на расстоянии одного большого шага от спинки

стула и обопритесь о спинку руками. На счет раз-два-три-четыре, делая вдох, наклонитесь вперед, не сгибая рук и отводя голову назад. На счет пять-шесть-семь-восемь, производя выдох, вернитесь в исходное положение. Потренировавшись несколько дней, постарайтесь выполнить это упражнение быстро, по 10—12 раз, пружиня спину в момент наклона.

8. Возьмите гимнастическую палку. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, палка за спиной (на лопатках). На счет раз-два, делая вдох, поверните туловище направо, на счет три-четыре вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняйте по 5—6 раз, поворачиваясь в правую, а затем в левую сторону.

При боковых искривлениях позвоночника используется целая серия упражнений, задачами которых являются: разгрузка позвоночника, создание мышечного корсета, увеличение подвижности позвоночника.

Предлагаем специальные упражнения, способствующие вытягиванию позвоночника, воздействующие на его деформированный отдел и укрепляющие мышцы живота и спины.

Упражнения, выполняемые лежа на спине:

поднимание таза с опорой на ладони, плечи и стопы;
«велосипед».

Эти — лежа на животе:

отведение ноги на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе) или вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (при грудном сколиозе);

поднимание и опускание корпуса (рука с вогнутой стороны искривления вытянута вверх);

отведение ноги со стороны выпуклости позвоночника в сторону (при этом согнутые на затылке руки развести в стороны и прогнуть позвоночник).

А эти — стоя на четвереньках:

максимальное отклонение корпуса назад с прогибанием и выпрямлением рук;

вытягивание рук вперед (с вогнутой стороны искривления в поясничном отделе).

Каждое из описанных упражнений рекомендуется выполнять 4—6 раз, в медленном темпе и не задерживая дыхания.

Приводим несколько упражнений на балансирование, которые нужно включать в комплекс гимнастики при сколиозах. Для выполнения этих упражнений нужно иметь волейбольный мяч и сделать из марли и ваты валик, свернутый в кольцо. Кольцо положить на голову, сверху водрузить мяч и стараться, чтобы при выполнении упражнений мяч не упал с головы.

1. Присесть — встать.

2. Поднять и опустить руки через стороны.

3. Встать на одно колено, затем на оба и так же последовательно подняться.

4. Повернуться несколько раз направо, налево, кругом.

5. Пройтись по одной линии вперед и назад.

Эти упражнения нужно выполнять из исходного положения стоя в медленном темпе, не задерживая дыхания.

Все приведенные упражнения могут помочь вам только при одном условии — их нужно делать каждый день. Делать старательно, осознавая каждое движение. Только тогда (но не сразу, а через несколько месяцев) можно ожидать эффекта.

ЗАКАЛЯЙСЯ!

И, наконец, не забудьте про закаливание организма. Обратите внимание: как только наступает осень и зима, тысячи людей начинают болеть простудными заболеваниями. Если посчитать, какой материальный урон наносят государству простудные заболевания, — получится многомиллионная цифра. И в то же время, вы, наверное, сами видели «чудаков», которые зимой плавают в ледяной воде, стоят в одних плавках на морозе и совершенно не боятся простудиться. Это закаленные люди.

И поэтому в каждой главе этой книги мы останавливаемся на этих вопросах. Мы уже говорили об общих положениях закаливания, его видах, средствах. Но если в предыдущих главах наши советы главным образом относились к родителям, то сейчас мы обращаемся непосредственно к вам — девушкам. Применяя различные виды закаливания, можно, помимо повышения сопротивляемости организма ко всем изменениям внешней среды, добиться большей эластичности кожи, красивого ее цвета, уменьшения потоотделения и т. д.

Для вашей ориентации в продолжительности процедур приводим примерную дозировку различных средств закаливания.

Дозировка летнего комплекса средств закаливания (температура воздуха не менее 22°C)

№ проце- дуры	Воздуш- ные ванны	Солнеч- ные ванны	Облива- ния при темпера- туре во- ды в °С
	в мин		
1	5	4	37
2	6	4	37
3	7	6	37
4	8	8	37
5	9	12	36
6	10	16	36
7	12	20	36
8	15	22	35
9	18	24	35
10	21	26	34
11	24	28	34
12	27	30	33
13	30	32	33
14	33	34	32
15	36	36	32
16	39	38	31
17	40	40	31
18	40	42	30
19	40	44	30
20	40	46	29
21	40	48	28
22	40	50	27
23	40	52	27
24	40	54	26
25	40	56	25
26	40	58	24
27	40	60	23
28	40	60	22
29	40	60	22
30	40	60	21
31	40	60	21
32	40	60	21
33	40	60	20
34	40	60	20
35	40	60	19
36	40	60	19
37	40	60	18
38	40	60	18
39	40	60	18
40	40	60	17
41	40	60	16
42	40	60	16

В первых главах этой книги мы обращали ваше внимание на то, что к применению физических упражнений нужно относиться так же, как к приему лекарств. В обоих случаях нужна дозировка. Об этом следует помнить всегда.

Малая дозировка упражнений не принесет большой пользы, а чрезмерно большая может повредить: разовьется переутомление, нарушится сон, появится слабость, а иногда — и нарушения со стороны сердца. Значит, нужно что-то среднее, оптимальное, а как это сделать? Нужно контролировать свое состояние. Сосчитайте в течение 10 секунд свой пульс. Сколько получилось? 12. Значит, в минуту частота пульса в покое равна 72 ударам ($12 \times 6 = 72$). А теперь выполним комплекс упражнений. Сразу после окончания вновь сосчитаем пульс. Сердце стало гораздо чаще сокращаться. Правильно, мышечная работа — это затрата энергии. Чтобы ее восстановить, мышце необходимо дополнительное питание, которое доставляется кровью. Увеличилась частота сердечных сокращений — значит, возросла скорость кровотока. Итак, пульс у вас стал, предположим, 120 ударов в минуту. Теперь отдохните, но в конце каждой минуты отдыха в течение 10 секунд сосчитывайте пульс. Если частота его вернется к исходным цифрам (таким, какие были в покое) в продолжении 5—10 минут, — дозировка правильная. Если это время удлинится до 15—20 минут — значит, нагрузка была чрезмерной и интенсивность занятий нужно уменьшить. Кроме этого, проследите за своим самочувствием. Физические упражнения должны вызывать некоторую усталость, которая быстро проходит. Если усталость держится долго, вы чувствуете себя не бодрой, а разбитой, — это признаки передозировки. А вот заболят мышцы ног, рук, живота — не бойтесь. Так и должно быть. Мышцы стали работать, мышечные клетки перестраиваться, поэтому непривычные движения вызывают болезненные ощущения. Болезненность мышц пройдет через 3—4 дня, как только в них нормализуются кровообращение и обменные процессы.

Для правильной оценки своего самочувствия, для выбора рациональной дозировки упражнений, для определения эффективности занятий физическими упражнениями особое внимание нужно уделять систематическому ведению дневника самоконтроля. На стр. 117 приводим примерную форму, по которой следует вести этот дневник.

В дневнике самоконтроля может найти отражение и ряд других показателей, как например, мышечная сила, потоотделение, появление значительного утомления после занятий, производительной работы, ощущение боли в области сердца, печени, желудка и т. д.

Сон считается нормальным, если человек засыпает довольно быстро, после того как ляжет в постель и если он, проснувшись утром, испытывает чувство бодрости. Для плохого же сна харак-

Дневник самонаблюдения за состоянием здоровья

Дата	Сон	Аппетит	Самочувствие	Работоспособн.	Реакция на физическую нагрузку				Функциональная проба (в сек.)	
					пульс		дыхание		Генчи	Штанге
					до	после	до	после		
10/V	Хор.	Удов.	Хор.	Хор.	80	92	14	20	40	25

терен длительный период засыпания, пробуждение среди ночи; после него нет ощущения бодрости. Улучшению сна обычно способствует нормальный режим и физическая работа. В дневнике самоконтроля рекомендуется отмечать длительность сна, его «качество».

Показателем потребности организма в питательных веществах является аппетит. Занятия физическими упражнениями ведут к усиленному расходу энергии, что вызывает увеличение потребности организма в пище. Обычно уже утром через 30—50 минут после сна человек испытывает чувство голода. Отсутствие же желания есть является часто одним из симптомов нарушения деятельности органов пищеварения.

В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как хороший, нормальный, пониженный, повышенный или же указывается на его отсутствие, отвращение к пище. Признаки нарушения пищеварения также отмечаются в дневнике.

Важным показателем функционального состояния занимающегося физическими упражнениями является самочувствие. Оно отражает деятельность организма в целом и, в первую очередь, состояние центральной нервной системы. Обычно при соблюдении режима и систематических занятиях физическими упражнениями у человека бывает бодрое настроение, жизнерадостность, высокая работоспособность. В дневнике самоконтроля может быть запись: самочувствие хорошее, удовлетворительное или плохое.

Достаточно простым и широко распространенным объективным методом контроля деятельности сердечно-сосудистой системы является подсчет пульса.

Регулярные и рационально построенные занятия физическими упражнениями ведут к замедлению ритма сердечных сокращений, что является свидетельством более «экономной» работы сердца тренированного человека. Полученные нами данные позволяют считать, что в деятельности сердца у лиц, занимающихся физкультурой и спортом, происходят благоприятные изменения. Это проявляется, например, в увеличении продолжительности диастолы, т. е. периода отдыха сердца, когда происходит его

наполнение кровью (что создает более оптимальные условия для обменных процессов в сердечной мышце и в конечном итоге ведет к увеличению мощности сердечных сокращений).

На одинаковую мышечную нагрузку здоровое и тренированное сердце отвечает меньшей частотой сердечных сокращений, время же возврата к исходной величине у него значительно короче, чем у нетренированного. Необходимо обращать внимание на очень важный показатель пульса — его ритм. Если сердце сокращается ритмично и пульсовые удары воспринимаются через одинаковые интервалы времени, — пульс характеризуют как ритмичный. Пульс с неправильным ритмом — аритмичный.

Функцию вегетативной нервной системы можно исследовать в условиях применения ортостатической пробы (изменения положения тела из горизонтального в вертикальное). Методика ее проста и заключается в том, что надо лечь на спину и после 3—5-минутного отдыха сосчитать пульс, а затем встать и определить его частоту повторно (в течение минуты). В норме у тренированного человека разница обычно не превышает 6—10 ударов в минуту; у здорового нетренированного — 12—15. Учащение сердечных сокращений на 20 и более в минуту в большинстве случаев свидетельствует о повышенной (неблагоприятной) возбудимости симпатической нервной системы.

Для оценки функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем могут быть рекомендованы пробы с произвольной задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи) в состоянии относительного мышечного покоя. Они проводятся следующим образом: проба Штанге — сидя в свободной позе на стуле, делают глубокий вдох и задерживают дыхание, определяя по секундной стрелке часов время задержки (для девушек в среднем оно составляет 40—45 секунд). При пробе Генчи задерживается дыхание на выдохе (средние данные для девушек 20—25 секунд).

Профессор Л. Г. Серкин предложил комбинированную пробу с задержкой дыхания на фоне выполнения дозированной мышечной работы (20 приседаний за 30 секунд). При данной пробе учитывают следующие три фазы:

1 фаза. Определяется время, в течение которого может быть задержано дыхание на вдохе в положении сидя.

2 фаза. Определяется время задержки дыхания на фазе вдоха непосредственно после 20 приседаний, выполненных в течение 30 секунд.

3 фаза. Через минуту повторяется 1 фаза.

Оценка этой пробы проводится при сравнении полученных результатов с приводимыми в таблице средними данными для различных контингентов людей.

При систематических занятиях спортом показатели проб увеличиваются, что является свидетельством благоприятного воздействия физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы по комбинированной пробе Л. Г. Серкина

Контингент обследуемых	Фазы		
	первая	вторая	третья
Здоровые тренированные	50 — 60 сек.	более 50% I-й фазы	более 100% I-й фазы
Здоровые нетренированные	40 — 45 сек.	30 — 50% I-й фазы	70 — 100% I-й фазы
Со скрытой недостаточностью кровообращения	18 — 20 сек.	менее 30% I-й фазы	менее 70% I-й фазы

При самоконтроле широко используются и данные антропометрии (измерение роста, веса, жизненной емкости легких и т. д.). Например, при систематическом выполнении физических упражнений можно проследить за динамикой изменения веса. В начале занятий вес снижается. Это происходит за счет усиленного «сгорания» жира, повышенного потоотделения, освобождения организма от излишков воды. Однако через некоторое время (1,5—2 месяца) вес стабилизируется, увеличивается мышечная масса, которая заменяет инертную и «паразитирующую» жировую ткань.

В процессе занятий физическими упражнениями отмечается увеличение жизненной емкости легких. Так, по данным А. А. Аскерова и Е. И. Ковалева, в течение одного года занятий физкультурой жизненная емкость легких возрастает на 300—600 кубических сантиметров, что, безусловно, свидетельствует о повышении тренированности организма и более рациональном использовании аппарата внешнего дыхания.

Данные антропометрии, о которых мы говорили выше, дают представление не только об изменении физического развития и состояния здоровья занимающихся, но и позволяют вести учет эффективности занятий физической культурой. Измерения лучше всего проводить в утренние часы до приема пищи 3—4 раза в год. Постепенное увеличение мышечной силы, жизненной емкости легких, окружности грудной клетки покажет, сколько пользы принесли вам регулярно применяемые физические упражнения.

ДЕВУШКА И СПОРТ

Особое значение в развитии физических (силы, быстроты реакции, ловкости, выносливости) и моральных качеств (воли, целеустремленности) имеет спорт. В нашей стране спорт стал всеобщим. Достаточно сказать, что спортивные сооружения страны в один летний день могут принять одновременно свыше

20 миллионов человек. 238 тысяч тренеров, педагогов и инструкторов физической культуры помогают приобщить к спорту людей самых разных возрастов.

Вот что говорил первооткрыватель космоса Ю. А. Гагарин: «Наш век — век великих открытий, грандиозных строек, век, в котором наша страна уверенно идет к коммунизму. Для того, чтобы быть достойным времени, чтобы как можно больше принести пользы Родине, — строить дома и заводы, возводить гидростанции, выращивать высокие урожаи, охранять мирный труд людей, летать в космос — необходимы крепкие мышцы, сильная воля, характер. Развитию всех этих качеств способствуют занятия спортом».

Важно понять огромное значение спорта как для себя самой, так и для всего общества в целом. И если вы еще не стали заниматься каким-нибудь видом спорта, то не откладывайте в долгий ящик — идите и записывайтесь в спортивную секцию. Не думайте, что успех придет сразу. Будут неудачи, будет горечь поражений, но будет и радость победы, а главное — радость здоровья и физического совершенства. И не нужно завидовать грациозности и легкости Людмилы Турищевой и Галимы Шугуровой, пластичности и изяществу Ирины Родниной и Людмилы Пахомовой, быстрой и темпераменту наших баскетболисток из команды ТТТ, мужеству и смелости рекордсменки мира по высоте и скорости полета на сверхзвуковых реактивных самолетах Марины Попович. Не нужно завидовать... Твои верные друзья — спорт и настойчивость — сделают тебя тоже легкой, грациозной, пластичной, быстрой, смелой и мужественной. И самое ценное — ты получишь заряд бодрости и молодости на долгие годы.

3-я ступень. СИЛА И МУЖЕСТВО

(Для девушек 16—18 лет)

Все наши советы и рекомендации очень пригодятся, потому что в школе, в вузе и на производстве вам предстоит взять новую высоту: овладеть III и IV ступенями Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Уже само название ступени — «Сила и мужество» — показывает, что вы должны серьезно подготовиться к будущим стартам. Как будет видно из нижеприводимых нормативов, для того чтобы выполнить требования Всесоюзного физкультурного комплекса, нужно быть хорошо физически подготовленным человеком.

Испытания, что и говорить, не из легких. Но зато с каким приятным чувством вы прикрепите у себя на груди небольшой значок с силуэтами стремительно бегущих спортсменов, значок, который заработали в трудной борьбе. После этого про вас никто не скажет «слабый пол»!

Требования (сдача зачета)

1. Иметь знания по теме «Физическая культура и спорт СССР».

2. Знать и выполнять правила личной и общественной гигиены.

3. Знать основные правила гражданской обороны и пробыть в противогазе один час.

4. Уметь объяснить значение и выполнить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения и нормы

Вид упражнений	На серебря- ный значок	На золотой значок
1. Бег 100 м (сек.)	16,2	15,4
2. Кросс 500 м (мин., сек.)	2.00	1.50
3. Бег на простых коньках 500 м (мин., сек) . . .	1.30	1.20
4. Прыжки (см.):		
в длину	340	375
в высоту	105	115
5. Метание гранаты весом 500 г (м.)	21	25
Толкание ядра весом 4 кг (м.)	6,00	6,80
6. Лыжные гонки 3 км (мин.)	20	18
В бесснежных районах:		
марш-бросок 3 км (мин.)	20	18
или		
велосипедный кросс 10 км (мин.)	30	27
7. Плавание 100 м (мин., сек.)	2.15	2.00
8. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз) . . .	10	12
9. Стрельба из малокалиберной винтовки (очки):		
на 25 м	30	37
на 50 м	27	34
Стрельба из боевого оружия — начальное упраж- нение по программе начальной военной подго- товке на оценку	Удовлетвори- тельно	Хорошо
10. Туристский поход с проверкой туристских на- выков с ориентированием на местности	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км
11. Спортивный разряд по:		
а) планерному, парашютному, самолетному, под- водному спорту, пулевой стрельбе, радиоспор- ту, ориентированию	—	III
б) любому другому виду спорта	—	II

Женщина!
Праздник её Красоты
К людям приходит,
Как радостный вестник.
Мать Человечества!
Ей все цветы,
Все наши сказки
И все наши песни.

Марк Лисянский

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Материнство и физкультура

Материнство! Природа предназначила женщине испытать это ни с чем не сравнимое чувство.

Мать и дочь... Первая дарит жизнь второй, чтобы, став бабушкой, держать на руках маленькую внучку! Нет ничего прекраснее на Земле, ничто не может сравниться с этой повторяющейся в каждом поколении радостью.

Охрана материнства и детства — одна из ярких страниц советского здравоохранения. Быть здоровой, красивой матерью, воспитывать физически сильную дочь, передать ей весь имеющийся опыт мудрого отношения к своему здоровью — задача сложная, но вполне разрешимая.

Поэты и художники всех времен воспевали женскую красоту, нередко идеализировали ее, возвышая до символических канонов. Однако очень немногие женщины могли приблизиться к таким идеалам. Пропорциональное телосложение и красивое сочетание гра-

многих линий женской фигуры еще не есть физическое совершенство. Ведь оно проявляется не столько во внешней, созерцательной красоте, сколько в крепком, хорошем здоровье и долголети.

Уже с момента зарождения новой жизни возникает тесная взаимосвязь матери с развивающимся плодом. Любые, даже минимальные изменения ее организма влияют на развитие ребенка. Зная об этом, женщина должна приложить немало усилий, чтобы беременность протекала благоприятно, без осложнений, а следовательно, — и ребенок развивался нормально.

Поверьте, будущие мамы, необходимость соблюдения во время беременности правильного режима жизни и питания, выполнения требований гигиены, пристального внимания к своему здоровью продиктована серьезными научными соображениями. Это не пустая формальность, придуманная врачами, а главное условие благополучного рождения здорового ребенка.

Медицинская статистика доказала, что роды у современных женщин нередко протекают дольше и менее активно, чем нужно. Слабость родовой деятельности — источник многих беспокойств акушеров нашего времени. Затянувшиеся роды изнуряют женщину, угрожают здоровью ребенка, открывают доступ для развития инфекции. Известно классическое правило старых акушеров: солнце не должно всходить над головой роженицы дважды, т. е. роды не должны длиться более суток, природа рассчитала запас сил женщины ровно на этот срок. Однако возросшая психическая нагрузка, стремление ограничить число детей — все эти перемены в образе жизни современной женщины не проходят бесследно. Акушеры отмечают, что несколько изменилась даже фигура женщины: все чаще встречаются женщины с тазом, близким по форме к мужскому. Хорошо это или плохо? Для родов в любом случае не очень хорошо.

Изменились мамы — изменились и младенцы. Дети сейчас рождаются более крупными. Тенденция к увеличению роста и веса новорожденных отмечается во всем мире. Женщина вынашивает ребенка 40 недель, что испокон веков было и у прабабушек, но он развивается за это время куда быстрее: у него лучше выражены рефлексы, он крепче физически.

Беременность предъявляет весьма повышенные требования не только к отдельным системам и органам, но и ко всему организму женщины в целом. Мать должна быть здоровой и выносливой, так как беременность и роды являются серьезными испытаниями для женского организма. Здоровой женщине с хорошим физическим развитием значительно легче без осложнений родить крепкого малыша.

Таким образом, женщина должна быть хорошо осведомлена об особенностях предстоящей беременности, ее закономерностях и этапах. Ей необходимо по возможности правильно оценить свое состояние и разбираться в обширной гамме новых, непривычных ощущений.

Беременность — это тот естественный физиологический процесс, который как бы завершает физическое развитие женщины. Материнство мобилизует все резервные возможности женского организма. Но опыт показывает, что большинство из нас не всегда представляет, какие изменения происходят в организме в связи с развитием беременности.

Плод растет, донашивается и становится жизнеспособным в течение 280 дней, хотя точно установить срок наступления родов у каждой женщины возможно лишь ориентировочно (в пределах ошибки до 10 дней в сторону увеличения или уменьшения).

Первые признаки беременности женщина может обнаружить сама, т. к. это новое физиологическое состояние имеет ряд особенностей. Одна из них — прекращение менструаций, хотя это — не бесспорное доказательство наступившей беременности. Отсутствие менструаций может быть связано с наличием заболеваний полового аппарата или внутренних органов. Отсюда следует, что женщинам необходимо тщательно следить за регулярностью овариально-менструального цикла и своевременно обращаться к врачу, тем более при ожидаемой беременности.

В первой половине беременности у женщин развиваются явления раннего токсикоза в виде тошноты, слюнотечения, потери аппетита, иногда рвоты (по утрам) и т. д. Современные методы обследования беременных и регулярный медицинский контроль за ними доказали, что в женском организме нет ни одной системы, ни одного органа, которые в большей или меньшей степени не реагировали бы на новое состояние будущей матери.

Прежде всего происходят существенные изменения в половом аппарате женщины. Матка быстро увеличивается в длину, в поперечнике и объеме. Поперечник матки возрастает с 4—5 до 25—26 сантиметров. Вес небеременной матки — около 50—100 граммов. Полость матки к концу беременности увеличивается в 500 раз (мышечные волокна удлиняются в 10 раз и утолщаются в 4—5 раз).

Небеременная матка лежит глубоко в малом тазу. С каждым месяцем беременности она становится больше и в конце II месяца достигает величины гусиного яйца, к концу III — мужского кулака. К этому времени матка располагается уже в верхней части полости малого таза и доходит до края лонного сочленения. К концу IV месяца дно матки находится на 6 см выше лона, что сопровождается выпячиванием брюшной стенки. Через пять месяцев оно поднимается на 11—12 см над лоном, причем женщина начинает ощущать шевеление плода, а врач может прослушать его сердцебиение. К концу VI месяца дно матки достигает уровня пупка, а к VIII — реберной дуги. Обратите внимание на то, что во время IX месяца беременности дно матки опускается, снова занимая свое положение между пупком и мечевидным отростком, как и в восемь месяцев беременности.

Материнский организм обеспечивает кровообращение плода, а в матке образуются новые сосуды и новые участки кровообращения (плацента). Количество циркулирующей крови в сосудах увеличивается: оно составляет в среднем $\frac{1}{14}$ — $\frac{1}{12}$ веса тела в среднем на 30%. Для поддержания нормального кровотока материнское сердце усиливает свои сокращения. В результате увеличивается систолический объем крови, происходит гипертрофия сердечной мышцы. К концу беременности диафрагма приподнимается, уменьшается ее подвижность, в силу чего сердце принимает «лежачее» (горизонтальное) положение. Границы сердца у беременных несколько расширяются, а сердечный толчок смещается кнаружи.

К концу беременности общее количество крови у женщины повышается на 21%, что соответствует 400—500 мл, то есть такому количеству крови, которое иногда может потерять женщина во время родов.

Очень велика потребность развивающегося плода в кислороде. Именно на это обстоятельство нам хочется обратить ваше внимание, так как легочная ткань, особенно в конце беременности, значительно оттесняется диафрагмой и печенью кверху, как бы «поджимается». Это ограничивает экскурсию легких. Слизистая оболочка бронхов становится несколько отечной, гиперемизированной, что делает ее уязвимой для катарральных и инфекционных заболеваний.

Все эти более или менее выраженные отклонения в работе внутренних органов не могут не оказывать существенного влияния на процессы обмена веществ. В частности, видоизменяется водный обмен. Органы и ткани беременной приобретают склонность к задержке воды, что приводит к образованию отеков. Возможны сдвиги и в солевом равновесии организма будущей матери. Так, при недостатке в организме солей кальция, необходимых для построения скелета плода, у беременной обнаруживается кариес зубов и ломкость ногтей. Накопление же солей натрия (хлористые соли) влечет за собой задержку воды в организме, что также нежелательно. Значительное снижение содержания железа может привести к прерыванию беременности.

Все перечисленные и другие факторы нарушения водно-солевого обмена могут оказать неблагоприятное воздействие на протекание беременности и развитие плода. Под влиянием беременности изменяется и характер тормозно-возбудительных процессов в коре головного мозга, нарушается их взаимосвязь. Иначе говоря, и центральная нервная система очень активно включается в комплексный ответ на ваше новое состояние. Не волнуйтесь, если у вас появится повышенная раздражимость, а психика станет более ранимой. Возможно, вы будете быстро утомляться даже при повседневных, привычных нагрузках, станете обидчивой, а иногда плаксивой... у вас может появиться повышенная потребность в сне или, наоборот, бессонница.

На неблагоприятное действие отрицательных эмоций на организм беременной русские акушеры обращали внимание еще в конце прошлого столетия. Совершенно очевидно, что уже самые ранние проявления неблагоприятного влияния внешней среды на женский организм должны немедленно устраняться.

Изменения в организме женщины касаются в значительной степени и эндокринного аппарата: в яичнике, на месте лопнувшего фолликула, формируется и начинает функционировать новая железа — желтое тело беременности. Выделяемый им гормон — прогестерон обладает рядом свойств. Он снижает сократительную способность матки во время беременности, обеспечивает необходимый ей покой, вызывает гипертрофию гладкомышечных волокон. Все эти факторы способствуют «прививке» оплодотворенного яйца к ее стенке, сохранению беременности и подготовке организма женщины к предстоящим родам.

В процессе беременности увеличиваются размеры и усиливаются функции гипофиза и щитовидной железы, активизируется деятельность коркового вещества надпочечников, несколько нарушается эндокринное равновесие в целом.

В связи с предстоящим кормлением ребенка в молочных железах женщины происходит ряд изменений: они увеличиваются в размерах, соски делаются более выпуклыми, а околососковые кружки темнеют. В железистых клетках грудных желез образуется мутноватая жидкость — молозиво.

Изменения происходят и в коже, особенно на животе. В последние месяцы беременности передняя брюшная стенка очень растягивается и на ней появляются «рубцы беременности» розовато-синего цвета. Они остаются и после родов, приобретая белый оттенок. В связи с изменением в деятельности органов внутренней секреции у некоторых беременных женщин возникают изменения и на коже лица (пигментация). На белой средней линии живота также могут появиться пигментные пятна буроватого цвета. Обычно они исчезают после родов и не требуют специального лечения.

Таким образом, в организме будущей матери происходит своеобразная перестройка работы всех систем и органов. Она порождает богатый, многоплановый комплекс ответных реакций не только со стороны матери, но и активно развивающегося плода.

ФИЗКУЛЬТУРА НЕОБХОДИМА!

Как же поддерживать по возможности оптимальное психофизическое равновесие матери? Как «сбалансировать», согласовать жизнедеятельность материнского организма и развивающегося, активно растущего плода? Есть ли, наконец, какие-то вспомогательные, мобилизующие факторы, которые оказывают положительное влияние на состояние беременной женщины? Не-

сомненно. Это обеспечивает широкий комплекс специальных мероприятий, направленных на улучшение компенсаторно-приспособительных реакций женского организма. Система дородовой подготовки включает занятия по психопрофилактике, общесолнечное ультрафиолетовое облучение, витаминизацию. Особое место занимает санитарно-гигиеническое воспитание, приобщение беременных к рациональному режиму жизни, труда, отдыха, питания, разумному использованию природных факторов, обучение правилам личной гигиены. В современной комплексной подготовке беременных к предстоящим родам общеукрепляющие и общегигиенические мероприятия давно и успешно сочетаются с физическими упражнениями.

Иначе говоря, речь идет о *психофизической подготовке к родам*. Теперь никто уже не сомневается в пользе физических нагрузок при беременности, в необходимости занятий гимнастикой в домашних условиях и в женских консультациях.

ЧТО ЗНАТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ!

Известно, что систематические занятия физической культурой способствуют уравниванию и повышению подвижности нервных процессов. В этом плане интересны данные, полученные сотрудниками нашей кафедры. Специально проведенное исследование показало, что соответствующие физические нагрузки вызывают положительные изменения в функциональном состоянии всех «этажей» нервной системы: коры головного мозга, подкорковых отделов и периферического нервно-мышечного аппарата. Под влиянием физических упражнений открывается резервная капиллярная сеть, ускоряется ток крови, повышается тонус венозной системы, которая регулирует наполнение правой половины сердца. Ритмичность сокращения и расслабления мускулатуры усиливает венозную циркуляцию и создает более благоприятные условия для оттока крови по направлению к сердцу. Движение диафрагмы также способствует усилению венозного кровообращения. Внутривентриальное давление, ритмично снижаясь и повышаясь при физических упражнениях, усиливает венозный отток, содействуя устранению застойных явлений (отеков).

При физических упражнениях значительно увеличивается приток крови в сосудистую систему самого сердца. Его сосуды расширяются, возрастает число функционирующих капилляров, усиливаются окислительно-восстановительные реакции, что ведет к улучшению питания сердечной мышцы и соответственно — повышению ее сократительной способности. У людей, находящихся в условиях ограничения движений, по сравнению с обычным деятельным состоянием наблюдаются учащение сердечных сокращений, снижение объема крови, выбрасываемой сердцем, значительные колебания артериального давления и замедленное вос-

становление всех показателей кровообращения после физической нагрузки. Эти факты свидетельствуют о нарушении сократительной функции сердечной мышцы: дефицит нервной импульсации с периферии ведет к снижению кровоснабжения сердца и его более напряженной работе.

Наконец еще один важный и эффективный механизм улучшения работоспособности после выполнения физических упражнений — углубление торможения уже утомленных нервных клеток. Положительный эффект активного отдыха во многом обусловлен характером самой работы, вызывающей утомление, то есть соотношением между глубиной торможения в утомленном «центре» и интенсивностью действия процесса утомления как раздражителя. Иначе говоря, при малой интенсивности утомления под влиянием активного отдыха процессы восстановления идут более эффективно, чем при пассивном отдыхе. При значительном же развитии утомления преимущество остается за пассивным отдыхом.

Интересно и то обстоятельство, что когда при активном отдыхе упражнения выполняются в медленном темпе, восстановительные процессы идут медленнее, чем при выполнении тех же комплексов, но в среднем или быстром темпе.

Таким образом, физические упражнения, мышечная работа — неизменный спутник нашей жизни. С понижением двигательной активности связаны многие заболевания. Упражнения помогают нам бороться с усталостью, сохранять высокий уровень работоспособности и совершенствовать интеллект.

Теперь вы, очевидно, убедились, что оптимальные физические нагрузки положительно влияют на все системы нашего организма? А если к нему предъявляются повышенные требования? Если вас «уже двое» и вам предстоят роды? Да, физические нагрузки и здесь окажут женщине неоценимую услугу.

Установлено, что продолжительность первых родов у женщин-физкультурниц значительно меньше и составляет (в среднем) 12—14 часов, в то время, как у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, первые роды длятся 18—20 часов. 5—6 часов разницы! А если учесть, что родовой акт — это тяжелая физическая работа и лучше с ней справляются те, у кого крепкие мускулы, кто умело владет своим дыханием, своими нервами, кто уравновешен и уверен в своих силах, то станет очевидным, что за лишние 5 часов физически неподготовленная к родам женщина может растерять свои силы и самообладание.

Под наблюдением А. А. Лебедева и И. П. Павловой (1962) находилось 1 000 беременных женщин от 19 до 42 лет с нормальной протекающей беременностью. Все они занимались гимнастикой (в соответствии со сроком беременности) и отмечали чувство бодрости после упражнений, улучшение общего состояния, сна и аппетита. Систематическое проведение таких занятий благотворно влияло на состояние сердечно-сосудистой системы. У всех наблюдаемых пульс возвращался в исходное состояние через

1—3 минуты. После курса гимнастики у 68% беременных жизненная емкость легких увеличивалась на 200—400 мл.

Результаты наших исследований также подтверждают, что гимнастика должна быть непременным, обязательным звеном в цепи комплексной дородовой подготовки, в частности, для профилактики слабости родовой деятельности. Среди 180 рожениц, с которыми проводились занятия по комплексной методике (с включением гимнастики), слабость родовой деятельности наблюдалась лишь у 2,7% женщин, а у неподготовленных — более чем у 30%.

Очевидно, вас беспокоит возможность прерывания беременности или преждевременные роды? Не волнуйтесь! Опасность столь серьезных осложнений во время занятий физическими упражнениями нереальна. Известный профессор И. Н. Курдиновский, который много лет занимался вопросами физиологии беременности, писал об этом так: «Из опыта знаем следующее: здоровая беременная женщина, сколько бы она ни прыгала, допрыгаться до аборта не может... Природа предусмотрела возможность резких движений и прыжков и обеспечила связь плода со стенками матки достаточно прочно». Однако, продолжают эту мысль другие исследователи, нет необходимости назначать беременной женщине резкие движения, прыжки и т. п. Существует большой выбор нетяжелых, приятных и полезных упражнений, облегчающих работу сердца и легких, тренирующих мышцы брюшного пресса и тазового дна, предохраняющих вены от расширения, позвоночник — от искривления, стопу — от уплощения и прочих возможных осложнений.

Таким образом, необходимость использования средств физической культуры для подготовки беременных к родам совершенно очевидна. Цель такой подготовки — максимально содействовать благоприятному течению беременности, полноценному внутриутробному развитию плода и родам без осложнений. Основными задачами этой подготовки являются:

- 1) создать благоприятный эмоциональный фон, обрести уверенность в благополучном течении и исходе беременности;
- 2) воспитать сознательное отношение к родам и подготовить себя к правильному, рациональному поведению в родильном зале;
- 3) способствовать профилактике застойных явлений в сосудах ног, т. е. предупреждать появление отеков;
- 4) стимулировать моторную функцию кишечника;
- 5) укрепить мышцы спины для сохранения правильной осанки, а также мышцы стопы для предупреждения плоскостопия;
- 6) увеличить подвижность и эластичность крестцово-подвздошных сочленений для лучшего продвижения плода по родовым путям;
- 7) овладеть некоторыми движениями и положениями тела, необходимыми в родах;

8) укрепить мышцы брюшного пресса для обеспечения продуктивной потужной деятельности;

9) овладеть произвольным расслаблением скелетных мышц для более эффективного отдыха между потугами;

10) научиться правильно дышать во время схваток, что поможет избежать нежелательных осложнений в процессе родов.

Задачи гимнастики для беременных и особенности влияния физических упражнений определяют основные пути воздействия на организм: на центральную нервную систему матери, ее сердце и легкие, а также на скелетные мышцы.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Последовательно происходящие изменения в материнском организме послужили для акушеров основанием выделить во всем периоде беременности 5 фаз: I фаза — до 16 недель, II фаза — 16—24 недели, III фаза — 24—32 недели, IV фаза — 32—36 недель, и V фаза после 36 недель и до родов.

На всех этапах беременности женщина должна выполнять дыхательные упражнения, в которых правильно сочетаются сокращения скелетной мускулатуры с фазами вдоха и выдоха. Нужно научиться имитировать дыхание во время родовых схваток (но без натуживания!), а также в паузах между потугами для более полноценного снабжения крови плода кислородом.

Не менее важны и упражнения для мышц брюшного пресса. Они в сочетании с периодической задержкой дыхания на вдохе при замкнутой голосовой щели обеспечат в родах продуктивные и регулярные потуги.

Весьма рациональны упражнения для укрепления длинных мышц спины и способствующие сохранению подвижности пояснично-крестцового отдела позвоночника и тазобедренных суставов (наклоны туловища вперед, назад, в стороны в сочетании с вращениями, подъем таза из положения лежа с опорой на локти и стопы). На всех этапах беременности полезны упражнения для сохранения эластичности связочного аппарата тазового дна (приседания, ходьба выпадами и «лыжным шагом»; широкое разведение коленных суставов при сомкнутых стопах; поочередное отведение прямых ног стоя у гимнастической стенки и другие).

Необходимо научиться и произвольному расслаблению мышц конечностей, туловища и всей скелетной мускулатуры. Умение произвольно расслаблять скелетные мышцы в паузах между схватками и потугами имеет особенно большое значение: оно способствует более эффективной сократительной деятельности отдохнувших мышц.

Вам пригодятся и упражнения на координацию и внимание (ходьба с акцентами и хлопками; широкое разведение коленей при сомкнутых стопах с различными одновременными движениями рук, сгибание одной руки при расслаблении мышц другой и

так далее). Такие упражнения совершенствуют тормозно-возбудительные процессы в центральной нервной системе.

Очень вероятно, что во время родов вам потребуются навыки в возможно быстрой перемене положения тела. Потренируйтесь и в этом: из положения сидя — встать и походить; из положения стоя сесть; из положения стоя — лечь, из положения лежа — встать; из положения лежа — сесть.

Перечисленные упражнения оказывают благоприятное действие не только на организм матери, но и плода.

А чем же характерна каждая из упомянутых фаз беременности? Какие изменения вызывают они в организме матери и растущего плода? И, конечно же, вас интересуют особенности допустимых физических нагрузок на конкретных этапах беременности.

I фаза охватывает беременность до 16 недель. К ее особенностям следует отнести слабую и рыхлую связь плодного яйца с маткой. Эта связь еще настолько нежна, что при неблагоприятных условиях беременность может прерваться.

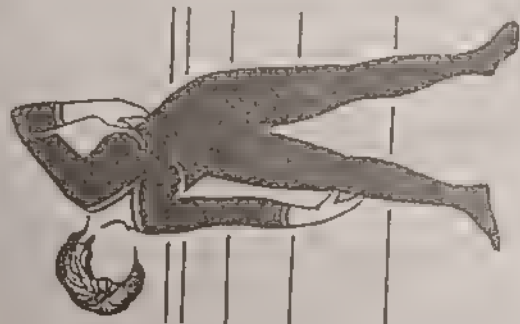
Первые два месяца беременности можно отнести к наиболее ответственному периоду в развитии плода. Самыми благоприятными в этой фазе являются легкие неустойчивые гимнастические упражнения. Они должны охватывать большие мышечные группы и крупные суставы, быть простыми по выполнению. Полезны и упражнения на расслабление, которые желательно чередовать с произвольными мышечными напряжениями. Совершенно не рекомендуются упражнения с быстрым и энергичным подниманием рук вверх, в висе на гимнастической стенке, подтягивание тела на ней. Нужно полностью исключить упражнения с натуживанием и задержкой дыхания. Исходное положение может быть стоя и сидя, а темп выполнения медленным. Длительность занятия 30—35 минут. В сроки обычных для каждой женщины циклических менструальных кровотечений физическая нагрузка должна быть несколько уменьшена.

На стр. 132—133 приводим примерный комплекс упражнений, который рекомендуется делать в первой фазе.

II фаза охватывает беременность от 17 до 24 недель. Этот период чрезвычайно благоприятен для занятий гимнастикой: женщина уже приспособилась к своему новому состоянию, плод хорошо фиксирован в матке, исчезают или уменьшаются тошнота и рвота, улучшается сон, аппетит. Беременность еще не стесняет женщину, живот увеличен умеренно, и размеры беременной матки не являются механическим препятствием для многих упражнений, поэтому нужно максимально использовать эти недели для укрепления мышц живота, тазового дна, спины. В комплекс вводят упражнения для увеличения подвижности крестцово-подвздошных сочленений и для тренировки дыхания. Полезны упражнения, разгружающие икроножные и длинные мышцы спины, которые несут повышенную нагрузку в связи с перемещением центра тяжести тела.

Комплекс гимнастических упражнений для женщин при беременности до 16 недель

132



Перед выполнением упражнений полезно походить по комнате неторопливым равномерным шагом. Дыхание при этом должно быть ритмичным.

1. Встаньте прямо. Поднимитесь на носках и поднимите руки вверх — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох.

2. Поставьте ноги на ширине плеч, руки сцепите за спиной в «замок». Отведите руки назад — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох.

3. Поставьте ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поочередно наклоняйтесь то влево, то вправо, скользя руками по бокам (вниз по бедру, вверх до подмышечной впадины).

4. Поставьте ноги на ширине плеч, руки на пояс. Делайте круговые движения туловищем то влево, то вправо.

5. Поставьте ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Поверните туловище влево и разведите руки в стороны — вдох. Наклонитесь к носку — выдох. То же проделайте с поворотом вправо.

6. Встаньте боком к стулу, держась одной рукой за его спинку. Поднимите прямую ногу вперед, отведите ее в сторону и назад. Приставьте ногу. Затем встаньте другим боком и проделайте то же другой ногой.



встаньте другим боком и проделайте то же другой ногой.



7. Сядьте на коврик, положите руки ладонями на пол сзади. Разводите ноги врозь и соединяйте их, не отрывая от пола.



8. Сядьте на пол, разведите ноги врозь. Поднимите руки в стороны — вдох. Наклонитесь к правой ноге — выдох. Пройдите то же с наклоном к другой ноге.



9. Лягте на спину. Поднимите руки вверх — вдох. Согните ноги и, обхватив руками, прижмите колени к животу — выдох.



10. Лягте на живот, поставьте руки ладонями вниз на уровне груди.

Выпрямите руки, прогнитесь, отводя голову назад — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох.

Встаньте, походите по комнате, сочетая ходьбу со спокойным дыханием.

Упражнения не должны требовать натуживания, слишком быстрой реакции, напряжения мышц. Необходимо следить за сохранением глубокого ритмичного дыхания. Исходное положение лежа на животе исключается, чтобы не оказывать механического давления на активно развивающийся плод. Темп выполнения теперь становится средним (в отличие от I фазы). Длительность процедуры можно довести до 35—40 минут.

В III фазе беременности (24—32-я неделя) дно матки располагается выше пупка, что изменяет положение органов брюшной полости и механически затрудняет их функцию. Появляется склонность к запорам, ограничивается подвижность диафрагмы, затрудняется дыхание. Несколько замедляется крово- и лимфообращение, легко возникают застойные явления, иногда отек ног, появляется опасность расширения вен нижних конечностей.

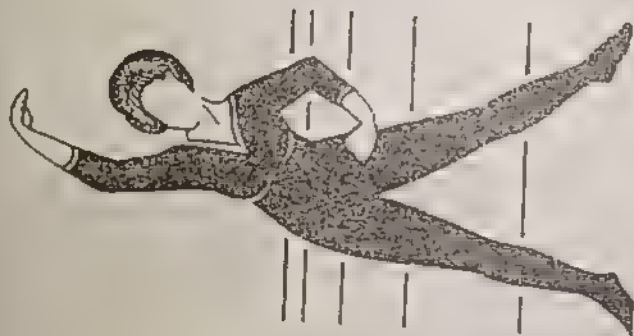
Увеличение веса тела и изменение центра тяжести могут вызывать нарушение осанки, ослабление мышц ног и спины. В поясничном отделе позвоночника могут появиться нерезкие, ноющего характера боли. Отсюда следует полезный совет: не менее половины упражнений выполнять лежа и сидя. Движения ног осуществляются с возможно большей амплитудой для сохранения эластичности тазобедренных и крестцово-подвздошных сочленений. Ногам во время занятий полезно придавать несколько возвышенное положение (под углом 30 градусов) для улучшения оттока крови от них. Темп упражнений вновь становится медленным, но может быть и средним. Длительность занятия остается прежней (до 40 минут). Примерный комплекс упражнений для II и III фаз беременности дается на стр. 135—137.

В IV фазе, которая охватывает 33—36 недель, дно матки достигает реберной дуги, что еще больше затрудняет дыхание и кровообращение, создает венозный застой, осложняет деятельность органов брюшной полости. Женщина все чаще ощущает, особенно после еды, давление на печень, желудок и сердце. Непривычно большой вес тела и измененный центр тяжести влияют на походку и ограничивают амплитуду движений в тазобедренных суставах.

Физические упражнения в этой фазе должны способствовать уменьшению застойных явлений, активизировать внутрибрюшное кровообращение, улучшать кровоснабжение плода и насыщение его крови кислородом. Амплитуду движений для туловища нужно ограничить, для плечевого пояса — увеличить за счет уменьшения их количества для ног. Упражнения для мышц живота должны быть лишь облегченного типа. Обязательными остаются упражнения на расслабление и дыхательные.

Плотность занятий следует несколько снизить и не менее $\frac{2}{3}$ упражнений выполнять сидя и лежа. Темп выполнения должен быть медленным, а паузы между упражнениями более длительными.

Комплекс гимнастических упражнений для женщин при беременности от 17 до 32 недель



Перед выполнением упражнений спокойно походите по комнате. Такую неторопливую ходьбу можно сочетать с различными движениями рук и ритмичным дыханием.

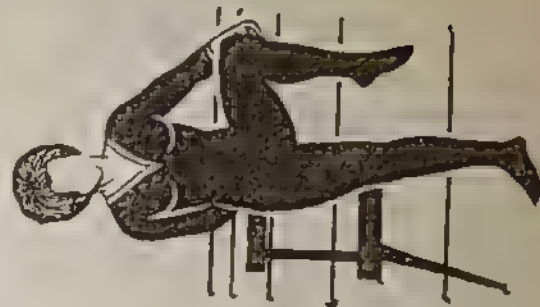
1. Поднимитесь на носки, руки вверх — вдох. Опустите руки — выдох.

2. Поставьте ноги на ширине плеч, руки на бедра. Делайте круговые движения туловищем влево и вправо.

3. Поставьте ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклонитесь вправо, левую руку поднимите вверх — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Пройдите то же с наклоном в другую сторону.

4. Поставьте ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед, руки опустите вниз. Свободно раскачивайте руками влево и вправо.

5. Встаньте правым боком к спинке стула, опираясь рукой о спинку. Согните левую ногу в колене, поднимите ее под прямым углом, возьмите колено рукой и отведите в сторону. Вернитесь в исходное положение. Повернитесь другим боком и проделайте то же другой ногой.





6. Встаньте правым боком к спинке стула, опираясь рукой о спинку. Шагните вперед правой ногой, присядьте на ней и сделайте несколько пружинящих движений. Вернитесь в исходное положение, а затем проделайте то же с другой ногой.

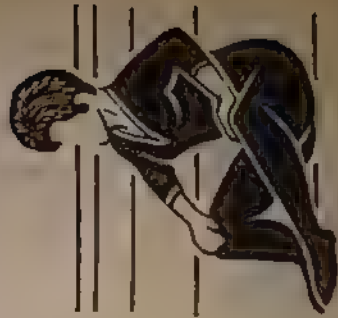
7. Поставьте ноги на ширине плеч. Поднимите руки вверх — вдох. Наклонитесь вперед, коснитесь пальцами пола — выдох.

8. Встаньте на четвереньки. Отведите прямую правую ногу назад — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Проделайте то же другой ногой.

9. Встаньте на колени, руки вдоль туловища. Сядьте справа на пол, опираясь на правую руку. Вернитесь в исходное положение. Проделайте то же в другую сторону.

10. Лягте на правый бок, правую руку под голову, ноги вместе. Отведите ногу влево. Вернитесь в исходное положение.

11. Сядьте на пол, выпрямите ноги, положите руки на колени. Разведите колени врозь, соединяя стопы — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох.





12. Лягте на спину, положите руки под поясницу, колени согните и приподнимите. Имитируйте езду на велосипеде.



13. Лягте на спину, положите руки вдоль туловища, поднимите ноги под углом 45° вверх. Разводите ноги в стороны и скрещивайте их.



14. Лягте на спину, согните колени, положите руки под голову. Поднимите таз вверх и разведите колени. Вернитесь в исходное положение.

15. Лягте на спину, вытяните руки вдоль туловища. Поперемменно поднимайте прямые ноги вверх.

Закончив упражнения, медленно, спокойно походите по комнате в течение 3—4 минут.



Комплекс гимнастических упражнений для женщин при беременности от 33 до 40 недель

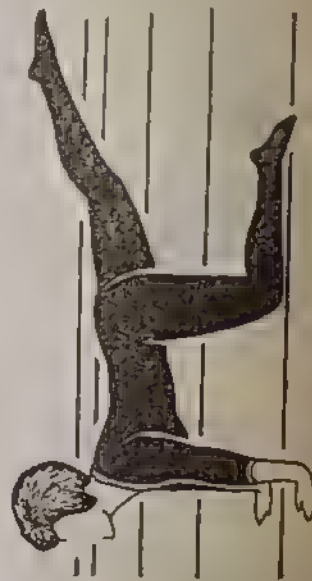


Перед выполнением упражнений спокойно походите обычным шагом, на носках, на наружной стороне ступни, приставным шагом. Дышите ритмично.

1. Встаньте прямо, сцепите руки в «замок». Поднимите руки вверх, поворачивая ладони вверх,—вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох.

2. Встаньте лицом к спинке стула, опираясь на нее рукой. Делайте наклоны туловища вперед, в сторону, назад.

3. Встаньте на колени, поставьте руки на пояс. Отставьте левую ногу в сторону на носок — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Прodelайте то же в другую сторону.

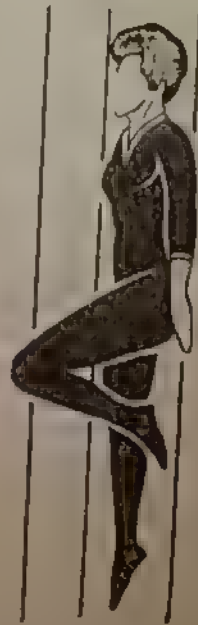


4. Встаньте на четвереньки. Отведите левую ногу назад — вдох. Опустите ногу — выдох. Прodelайте то же другой ногой.

5. Сядьте на коврик, ноги врозь. Разведите руки в стороны, повернитесь влево — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Прodelайте то же в другую сторону.



7. Лягте на спину, согните ноги, положите руки под голову. Опираясь на ноги, поднимайте и опускайте таз.



6. Лягте на спину. Поднимите руки вверх — вдох. Согните левую ногу и прижмите ее руками к животу — выдох. Выпрямите ногу, руки вверх — вдох. Прodelайте то же другой ногой.



8. Лягте на спину, согните одну ногу. Поменяйте положение ног несколько раз.

Закончив упражнения, медленно походите по комнате, стараясь расслабить мышцы ног и рук. Дыхание не задерживайте, а выдох старайтесь делать несколько продолжительнее вдоха.

V фаза охватывает срок от 36 недель до родов. Матка несколько опускается, облегчает этим работу сердца и легких. Однако облегчение это невелико и условия для развития застойных явлений остаются.

Физические нагрузки в этой фазе должны улучшать кровообращение, что достигается выполнением медленных, ритмичных движений и дыхательных упражнений. Необходимо заботиться о сохранении хорошей подвижности крестцово-подвздошных сочленений. Не забывайте также о тренировке глубокого дыхания в различных исходных положениях (тех, которые пригодятся вам при родах). Дышите глубоко и медленно в положении на спине, поочередно на каждом боку, сидя с опущенными ногами.

Принципиальных различий в комплексах упражнений для IV и V фаз беременности нет, только выполняются они в очень медленном темпе, а паузы между ними удлиняются до 2—3 минут. Поэтому на стр. 138—139 приводится общий примерный комплекс упражнений для этих двух фаз.

Разумеется, характер физических нагрузок, т. е. число упражнений и повторений каждого из них, темп и амплитуда выполнения, длительность пауз и особенности исходных положений на этапах беременности определяются вашей физической подготовкой и степенью адаптации к занятиям.

Некоторые женщины, занимающиеся спортом, и во время беременности продолжают посещать тренировки, не прерывая их до тех пор, пока величина плода не станет препятствием этому. Участие же в соревнованиях категорически воспрещается, так как, кроме физической усталости, они вызывают сильное перенапряжение нервной системы, создают эмоциональные перегрузки.

Однако бывают случаи, когда спортсменки участвуют в соревнованиях в первые недели беременности и даже показывают при этом довольно высокие результаты. Это свидетельствует об их хорошем общем физическом состоянии, высокой тренированности, но отнюдь не доказывает безвредности участия в соревнованиях во время беременности.

Женщинам в этот период, безусловно, запрещается заниматься видами спорта, связанными с возможностью падения или удара в живот (волейбол, баскетбол, спортивная гимнастика). Не рекомендуются упражнения на гимнастических снарядах.

И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Помните, что общий вид женщины во многом зависит от пропорциональности ее грудных желез. Они должны иметь хорошую форму при любом движении тела. К сожалению, после родов грудь деформируется.

Причиной этого обычно бывает большое скопление жира, вялость грудных желез или недостаточная их опора на мышцы

грудной клетки. При плохой осанке, согнутой спине и плечах грудные мышцы бездействуют, расслабляются и плохо поддерживают железы. Правильное же положение позвоночника обеспечивается мышцами спины. Таким образом, если вы хотите сохранить хорошую форму груди, не остается ничего другого, как укреплять указанные мышцы во время беременности. Необходимы специальные упражнения для мышц плечевого пояса, спины, и хотя они не имеют прямого воздействия на форму груди, но все же развивают грудную клетку, выпрямляют позвоночник и плечи.

Нередко при беременности развивается стесняющее вас в движениях плоскостопие, т. е. искривление, деформация стопы, выражающейся в уплощении ее продольного свода и перегрузке внутреннего края. В результате этого смещается центр тяжести всего тела и нарушается ритм ходьбы. Поэтому для сохранения естественной и красивой походки выполняйте ежедневно упражнения для ног: ходите на носках, на внешней стороне ступни, поднимайте с пола пальцами ног мелкие предметы по несколько раз в день. Летом ходите босиком (на пляже), сидите по 3—4 минуты «потурецки». Отекшие лодыжки можете крест накрест, снизу вверх обмотать эластичной повязкой, смоченной в теплой соленой воде или отваре ромашки.

Очень важен на протяжении всей беременности уход за кожей. Она должна адаптироваться к быстро увеличивающемуся объему тела, особенно живота. Поэтому не удивительно, что в местах наиболее сильного давления иногда появляются уже упоминаемые нами «полосы беременности», позже переходящие в беловатые рубцы. Чтобы освежить кожу, нужно применять теплый гигиенический душ и время от времени использовать стягивающие или тонизирующие лосьоны. Это советует чехословацкий доктор Яна Томашкова, которая много лет занималась вопросами врачебной косметики и физической культуры.

Очень часто женщины, особенно молодого возраста, задают вопрос о возможности пользования различными косметическими (питательными и отбеливающими) кремами во время беременности и кормления грудью. Чтобы сохранить здоровую, эластичную кожу всем женщинам, в том числе беременным и кормящим грудью, следует регулярно за ней ухаживать. Однако вам нужно воздержаться от применения тех питательных кремов, которые содержат в своем составе высокоактивные вещества — гормоны и ферменты. В период беременности могут появиться нежелательные пигментации. Принимать энергичные меры к их удалению не стоит. Советуем протирать кожу лица кефиром или простоквашей, соком лимона или свежего огурца. Полезны маски из мякоти свежих огурцов или ягод (клубники, земляники, черной смородины).

Организм женщины особенно чувствителен к действию различных химических веществ, которые могут оказать токсическое влияние на печень, почки и другие жизненно важные органы. Поэтому абсолютно противопоказано беременным и кормящим

матерям отбеливающие кремы, содержащие осадочную ртуть («Весенний», «Метаморфоза», «Чистотел», «Мелан», «Ахромин»).

Для сохранения кожно-мышечного тонуса больше пользы принесут физические (мимические) упражнения для мышц лица. Они способствуют активизации кровообращения в тканях, повышают обмен веществ, улучшают работу потовых и сальных желез.

Перед мимической гимнастикой вымойте и насухо вытрите лицо, шею, руки. Освободите шею от высоких сдавливающих воротничков и удобно сядьте (с опорой о спинку стула). Каждое упражнение повторяйте 4—5 раз, постепенно доведя число повторений до 10. В течение 3—6 месяцев упражнения делайте ежедневно, сочетая их с общим комплексом физических упражнений.

После гимнастики лицо можно протереть лосьоном или туалетной водой.

Приводим некоторые упражнения.

1. При морщинах на лбу между бровей: полное расслабление лобной мышцы, для чего достаточно одну минуту спокойно посидеть с закрытыми глазами.

2. При морщинах вокруг глаз и мешках под ними: поочередно то сомкнуть веки, то смотреть вверх; затем полностью расслабить мышцы.

3. При опущенных углах рта: приподнять верхнюю губу, обнажив верхние зубы и десны, растянуть углы рта в стороны, полуоткрыв рот и обнажив верхние зубы; набрать воздух в рот и постепенно выпускать его через губы, сомкнутые в трубочку.

4. При опущенных щеках: стиснуть коренные зубы, закрыв рот; выдвигать нижнюю челюсть вперед, вправо, влево.

5. При двойном подбородке: поднять кончик языка к корню.

САМОКОНТРОЛЬ ЕЖЕДНЕВНО!

В предыдущем разделе книги мы уже упоминали о дневнике самоконтроля и формах его ведения. Теперь вы готовитесь стать матерью и уже освоили комплекс упражнений для I фазы беременности. Естественно, вам хочется поскорее убедиться в пользе начатых занятий, целенаправленно и конкретно оценить свое состояние в связи с физическими нагрузками. Какие же новые особенности должны быть отражены в дневнике самоконтроля?

В связи с возможным токсикозом беременности не забывайте фиксировать характер аппетита и все признаки нарушения пищеварения. Вот краткие оценки: аппетит хороший, нормальный, пониженный, повышенный, его отсутствие. Все это тем более важно, если вас беспокоят слюнотечение, тошнота, рвота, изжога и т. д.

Особое значение для беременной и для хорошего течения родового акта имеет грудное дыхание. Начиная с 32-й недели бе-

ременности, рекомендуется до и после занятий проверять ритмичность и глубину дыхания. Насколько вам удалось овладеть этим навыком, покажет простой прием: положите одну руку на грудь, а другую — на живот. При вдохе рука, положенная на грудь, должна подниматься, а лежащая на животе — оставаться неподвижной.

После того, как начнет отчетливо ощущаться шевеление плода, при всяком учащении его ритма под влиянием каких-либо физических упражнений следует обязательно обратиться к врачу.

Если вы станете следовать нашим советам и аккуратно вести записи, то все полученные данные будут своевременно анализироваться врачом женской консультации. Все это позволит наметить рациональные пути регламентации физических нагрузок на всех этапах беременности.

ДВИЖЕНИЕ И ЦЕЛЕБНЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ

Кроме гимнастических упражнений, всем беременным широко рекомендуется в общий режим дня включать прогулки. Спокойная, неторопливая ходьба является прекрасным средством тренировки организма. Даже в дождливые дни не следует нарушать ритма привычных прогулок. Лучше гулять два раза в день: утром идти пешком на работу (если расстояние до нее не более 1 км); второй раз необходимо гулять перед сном. Для прогулок лучше выбирать ровную местность, где нет большого транспортного движения.

Время пребывания на свежем воздухе следует по возможности удлинять. Последнее очень важно для беременных, работающих в химической промышленности, в условиях воздействия выхлопных газов автомобилей, на железнодорожном транспорте, на тепловых электростанциях. Во время дородового отпуска время пребывания на воздухе также не нужно уменьшать, но расстояние пешеходных прогулок ограничивать до 1—0,5 км (в конце беременности). Так как в этот период совершать длительные прогулки уже трудновато, то лучше всего проводить не менее 1,5 часа в сутки в сквере или парке (зимой не доводить себя до озноба). Систематическое переохлаждение материнского организма совсем небезразлично для плода и может оказать на него отрицательное влияние. Так, из опытов на животных известно, что охлаждение на 5—9 градусов значительно замедляет развитие оплодотворенных яйцеклеток или прекращает его полностью (в начальных стадиях развития).

Все это следует учитывать женщинам, работающим на холодных складах, холодильных установках, в камере хранения и т. д.

Но вернемся к прогулкам. Ходить целесообразнее медленно, не задерживая при этом дыхания, периодически останавливаясь

для отдыха. Кроме того, необходимо подсчитывать пульс и число дыханий в одну минуту.

В комплекс оздоровительных мероприятий для беременных включаются и естественные факторы природы. Мы уже рассказывали вам о широком использовании средств закаливания, благотворном влиянии на организм солнца, воздуха и воды. Но теперь, в связи с беременностью, вы нуждаетесь в несколько ином, более осторожном подходе к использованию этих мощных факторов. Вам следует более внимательно относиться к дозировке закаливающих процедур. Мы имеем в виду продолжительность пребывания под солнечными лучами, длительность воздушных ванн, температуру воды и т. д. Несомненно, нужно представлять себе и учитывать результаты комплексного, совместного влияния этих процедур. При этом важны индивидуальные особенности организма, от которых зависит нередко его ответная реакция на действие солнца, воды и воздуха.

Водные процедуры, солнечные лучи и воздушные ванны наиболее эффективны и полезны только при их комплексном, рациональном сочетании, когда одно средство разумно дополняет другое. Однако их самостоятельное применение требует строгого контроля.

Как же действуют естественные факторы природы на организм беременной?

Ультрафиолетовые лучи устраняют прежде всего «световое» голодание матери, активизируют ее нервную систему, стимулируют работу желез внутренней секреции, повышают защитные силы материнского организма.

Под воздействием солнечных лучей неактивный провитамин Д, находящийся в коже, переходит в активный витамин Д, необходимый для нормального течения беременности. А главное: он предотвращает развитие рахита у плода, улучшая обмен фосфора и кальция у матери. Последнее весьма благоприятно влияет на формирование и развитие костного скелета у плода. К тому же ультрафиолетовые лучи уменьшают вероятность простудных заболеваний матери.

Очень часто будущие мамы спрашивают: «Не вредно ли загорать беременным?» Как показали наблюдения, общее ультрафиолетовое облучение беременных женщин, проводимое под контролем медицинского персонала, дает хороший эффект. Но учтите, что здесь, как нигде, необходима разумность и рациональная дозировка. Бесконтрольное и длительное пребывание на солнце, погоня «за шоколадным» загаром, безусловно, вредны.

По-видимому, нельзя забывать и о тепловом воздействии солнечных лучей. Из наблюдений на производстве известно, что у женщин, работающих при высокой температуре окружающего воздуха, чаще возникают токсикозы беременности. По данным некоторых авторов, примерно 5% детей, рожденных женщинами, которые во время беременности подвергались воздействию высо-

кой температуры, отставали в своем развитии и в большей степени были подвержены заболеваниям (особенно вирусным).

Интересны в связи с этим экспериментальные данные. Установлено, что при перегревании подопытных животных в течение 4 часов потомство рождается ослабленным, иногда нежизнеспособным с явлениями анемии, отека мозга, нарушением кровообращения. Подобные изменения могут быть связаны не только с влиянием высокой температуры, но и с действием токсических веществ.

Если женщина здорова, не имела в прошлом самопроизвольных выкидышей и преждевременных родов, а настоящая беременность протекает без осложнений, то солнечные ванны принимать можно. При этом лучше использовать утреннее время и на солнце находиться не более 30 минут.

А теперь поговорим о воздушных ваннах. Они оказывают раздражающее (термическое и механическое) действие на нервные рецепторы обнаженной кожи, мобилизуют приспособительные механизмы организма, закаляя его по отношению к колебаниям внешней температуры. Для беременных последнее обстоятельство имеет несомненное значение. В начале цикла продолжительность пребывания на воздухе не должна превышать 2—3 минут. Затем ежедневно разрешается прибавлять по 1 минуте, постепенно доведя сеанс до 30—40 минут.

Солнечные и воздушные ванны мы настоятельно советуем сочетать с водными процедурами, обладающими достаточно широким спектром воздействия на организм. Они вызывают расширение просвета кровеносных сосудов кожи и перераспределение крови в организме, что облегчает работу сердца, снижает артериальное давление, замедляет пульс, устраняет застойные явления во внутренних органах, улучшает кровообращение. Вода очищает кожные покровы от чешуек эпидермиса, пота, пыли, выделений сальных желез, увеличивает возможность кожного дыхания и выделения через кожу продуктов обмена веществ.

Однако термическое и механическое действие воды следует использовать дифференцированно, исходя из общего состояния здоровья. Наиболее полезной и приятной водной процедурой при беременности является 3-минутный душ. Температура воды при этом должна быть близкой к температуре тела, т. е. 37—38 градусов.

При невозможности принимать душ можно делать влажные обтирания. В помещении во время этих процедур температура воздуха не должна быть ниже 22 градусов. Сначала обтирайте руки, затем область ключиц и плеч, далее шею и грудь. Движения должны быть круговыми от грудины к подмышечным впадинам, затем от грудины вверх к надключичной области. Боковые части тела растираются от поясницы вверх к подмышечным впадинам и вниз — к паху, спина — от поясничной области позвоночника к подмышечным областям (правая половина спины — левой рукой и наоборот); нижняя часть спины — от поясницы к пахо-

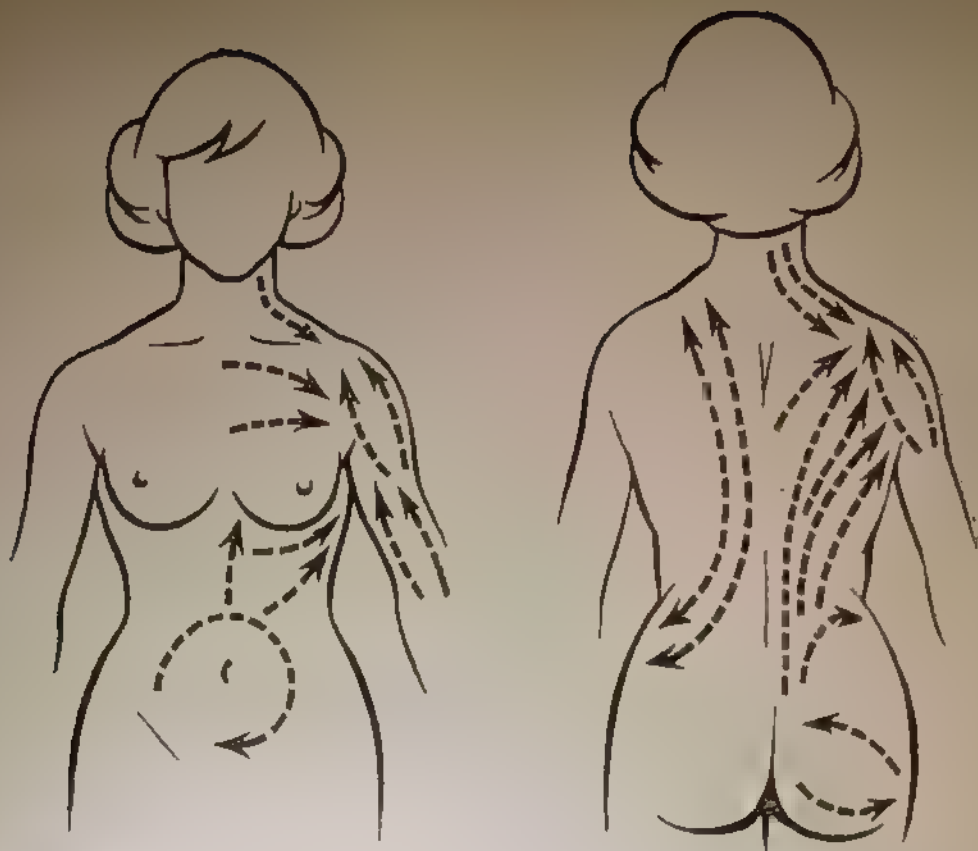


Схема движений при влажных обтираниях тела

вым областям. Очень осторожно делается обтирание живота — круговыми движениями ладоней по часовой стрелке. При этом нельзя надавливать на живот! Вытирать кожу надо досуха.

Если вы живете около реки, то в летние жаркие дни трудно удержаться от естественного желания искупаться. Однако проявите осторожность. Купание в водоемах с проточной водой допустимо при беременности до 36 недель только в теплую погоду, на мелких местах, причем не рекомендуется купаться в одиночку.

Итак, вы познакомились с обширным комплексом оздоровительных мероприятий. Но помните, что все естественные факторы природы станут вашими надежными помощниками лишь при умелом рациональном использовании и постоянном врачебном контроле.

Не следует забывать, что и в период беременности могут быть недомогания, заболевания, которые заставят вас на некоторое время отказаться от занятий гимнастикой и закаливающих процедур. К ним относится в первую очередь переохлаждение (простуда) с повышением температуры тела, обострение некоторых хронических заболеваний, появление неприятных ощущений болезненного характера в пояснице и внизу живота. Но помехи эти чаще всего временные, легко устранимые и не должны внушать серьезных опасений.

Откажитесь от выполнения физических упражнений, если в прошлом вы уже имели выкидыши или преждевременные роды. Здесь осторожность вполне уместна и продиктована необходимостью. Но эта рекомендация неабсолютна. При тщательном врачебном контроле вопрос о занятиях гимнастикой для вас и в этом случае может быть решен положительно.

Вместе с тем не все болезненные состояния являются противопоказаниями к занятиям гимнастикой, хотя они и могут все-

лнить некоторые опасения и сомнения. Послушайте, что говорят по этому поводу специалисты. Они разрешают занятия гимнастикой даже женщинам, перенесшим в прошлом операции на органах брюшной полости, матке, при неврозах, пороках сердца в стадии компенсации кровообращения, при гипертонической болезни I—II стадий и гипотонии, при начальных стадиях бронхиальной астмы, расширении вен на ногах, геморрое, ожирении и запорах. Безусловно, что во всех перечисленных случаях врач проведет подробное контрольно-гинекологическое и общее обследование, а вопрос о допуске к занятиям и их методической стороне решит строго индивидуально.

ЭТОГО НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ

А теперь представьте себе, что, прочитав эту главу, вы не воспользовались ни одной рекомендацией, не прислушались ни к одному совету... Что же может произойти?

При значительной слабости мышечного аппарата родовой акт удлинится, что отрицательно повлияет как на мать, так и на ребенка.

Для иллюстрации влияния лечебной гимнастики на течение и исход родов было обследовано 480 беременных, прошедших подготовку в женской консультации, и столько же женщин, лечебной гимнастикой не занимавшихся (контрольная группа). Многочисленными исследованиями установлено, что среди первородящих, занимавшихся лечебной гимнастикой, продолжительность родового акта менее 18 часов была почти у 75% (а в контрольной группе — менее чем у 60%), продолжительность родов свыше 24 часов была у 10% (а в контрольной — в 2 раза больше). Родовой акт свыше 12 часов у повторно родящих наблюдался, как правило, только среди рожениц, не занимавшихся гимнастикой.

Но ведь этого не произойдет! Вы подготовились к родам. Ваше трудолюбие, самодисциплина сделали свое доброе дело. 40 недель беременности, из которых ни дня не проходило без физических упражнений, прогулок, солнца, воздуха и воды, сделали вас выносливой, приспособили ваше сердце, легкие и мышцы к условиям беременности. Они оградили вас от возможных осложнений и помогли устранить те, которые все-таки возникали.

ЭКЗАМЕН ВАШИХ СИЛ И ВОЛИ

Однако на этом ваш труд не заканчивается. Вам предстоят роды. Этот нелегкий экзамен физических и моральных сил.

При родах в настоящее время тоже успешно применяется специальная гимнастика. Она оказывает положительный эффект на мать и плод на всех этапах родового акта. Очень полезно физи-

ческие упражнения чередовать с активным отдыхом. После него схватки, как правило, учащаются, становятся более продолжительными и продуктивными. Врачи и акушерки дадут вам необходимые советы, а ваша собственная дисциплина и хорошая физическая подготовка обеспечат благополучное родоразрешение. Идите в роддом без опасения, не смотрите со страхом на его двери! Смелее!

...Прошло несколько часов и вот все позади: нелегкий экзамен вами выдержан. Здравствуй, малыш! Твоя мама немного устала, но она здорова. Она сильная и веселая. Завтра ты удивишься в этом. Отдохнув, она расскажет тебе, как подружилась с Физкультурой и поверила этой доброй волшебнице. И ты, еще не родившись, тоже занимался гимнастикой, гулял вместе с мамой перед сном и правильно дышал. Ты тоже здоров!

С рождением ребенка для вас, молодой мамы, начинается послеродовой период. Он тоже имеет свои особенности. О них вы узнаете в следующем разделе книги.

Есть ли на свете что-нибудь пленительнее молодой красивой матери со здоровым ребенком на руках?

И. Тургенев

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Поздравляем вас
с новорожденной!
Послеродовой период
и физические нагрузки

Итак, теперь вы нашли себя в совершенно новом, необыкновенном качестве. Вы — молодая мама. Материнство украшает женщину: появляется плавность и осторожность в движениях, фигура делается женственной, исчезает угловатость. После родов женщина становится крепче, здоровее; устойчивость к неблагоприятным внешним воздействиям повышается. Но здоровье приобретает еще большую ценность, если сочетается с красотой, с внешней привлекательностью. А всегда ли родившая женщина может, умеет, хочет сохранить грациозность, легкость походки, стройность, изящество талии? К сожалению, нет. «Не до себя, — печально говорят молодые мамы, — гулять, кормить, пеленки стирать, обед варить...» Они говорят об этом, сидя с колясками на скамейках или гуляя в скверах. И еще одна «беда»: очень уж аппетит хороший после прогулки, и дома все советуют есть обильно, повкуснее, почаще. Ешь! Тебе

нельзя терять молоко! Ешь, тебе кормить ребенка! И полнеют молодые мамы, полнеют с каждым часом, хотя и не досыпают ночами, не отдыхают днем и занимаются всеми домашними делами. Но количество молока у женщины зависит не только от обильного, но и разнообразного питания, от твердого, разумного режима, от душевного спокойствия. А дел все прибавляется, и женщине кажется, что времени «для себя» совсем нет. А может быть, и не надо ей этого свободного времени? Оказывается, надо. Вы убеждаетесь в этом, когда малышу становится год, другой. С ним можно пойти в многолюдный парк, на городской пляж, на выставку детского рисунка... И оказывается, молодой женщине совсем не безразлично, как выглядит она сама. Подойдя к зеркалу, вы замечаете с огорчением, что фигура «расплылась», появился «лишний живот», который не может скрыть даже новое, красивое платье. Спина стала сутулой, плечи «поникли», отяжелела походка. Еще больше огорчается женщина, открыв шкаф с платьями: ни одно не подходит, потому что размер изменился и из 48-го перешел в 50-й, а то и в 52-й! Даже купальник, и тот не пригодился: теперь нужен закрытый, плотный, эластичный, который бы хоть немного скрыл «постаревший» живот и другие вновь приобретенные недостатки фигуры. Что же случилось? В чем кроется этот печальный секрет? Ухудшилось здоровье? Появились нежелательные особенности в деятельности организма? Или виновата коварная наследственность со стороны полных бабушек и мам? Женщина, сразу разочаровывается в себе, считая, что все непоправимо, что дела и заботы по-прежнему не отпустят ее ни на каток, ни в бассейн, ни в зимний лес.

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАШЕЙ ДОБРОЙ ВОЛИ

Нет, причина преждевременной полноты в другом. Чаще всего сама женщина виновата в этих неприятностях. Очевидно, вам было безразлично, сохраняются ли подтянутость, бодрость и стройность после родов, вы были равнодушны к себе, к своему здоровью, проявили слабоволие, неорганизованность. А если упорядочить свой режим, уплотнить день, отказаться от лишней суетливости, подчинить жизнь семьи с первых дней рождения ребенка строгому ритму, то 24 часа станут очень вместительными. И тогда у вас непременно найдется время для гимнастики послеродового периода. И чем раньше вы начали ею заниматься, тем больший успех ждет вас в будущем. Не теряйте ни дня! Физические упражнения следует начинать уже через 24 часа после нормально прошедших родов. Естественно, что к занятиям допускаются только здоровые женщины с нормально прошедшими родами.

Время, в течение которого происходит обратное развитие всех внутренних органов и, в частности, матки, называется послеродовым периодом. Женщинам необходимо знать его особенности.

Прежде всего к ним следует отнести морфологические и функциональные изменения. Резко уменьшается вес и размеры оплоднвшей матки, значительно снижается внутрибрюшное давление. Опускается диафрагма. Постепенно возвращаются в свое обычное положение сердце и органы брюшной полости, прекращается давление матки на мочеточники, мочевой пузырь и петли кишечника. Устраняются дизурические расстройства (частое мочеиспускание) и запоры, связанные с невозстановленным еще тоном брюшного пресса и тазового дна.

В первые дни после родов выделения из половых путей бывают кровянистыми, но умеренными (в отличие от кровотечения!), через 3—4 дня они становятся сукровичными и остаются такими еще несколько дней.

Помните, что даже после нормально прошедших родов температура тела в первые 12 часов может подняться до 37,8 градуса. В последующие дни она становится нормальной.

Грудные железы продолжают претерпевать значительные изменения. Они увеличиваются, становятся болезненными. При надавливании из сосков выделяется молозиво, которое через 3—4 дня превращается в полноценное грудное молоко.

После родов перерастянутая брюшная стенка начинает активно сокращаться, хотя мышцы ее еще слабы и могут не справиться с постоянным давлением внутренних органов. И это не только внешний, косметический дефект, но и очень вредно для здоровья. При отвислом животе женщины начинают беспокоить постоянные боли в пояснице и нижних отделах живота. Слабость передней брюшной стенки почти всегда способствует опущению внутренних половых органов, что может впоследствии потребовать даже оперативного вмешательства. У 75—80% родильниц изменяется механизм дыхания, то есть отсутствует согласованное сокращение мышц передней брюшной стенки и диафрагмы, отмечается неумение дышать через нос, поверхностное дыхание. Все это приводит к появлению одышки даже при небольших физических напряжениях и затрудняет работу сердца.

Для профилактики этих крайне нежелательных явлений в родильных стационарах наряду с другими мероприятиями проводится специальная послеродовая гимнастика. Длительное время существовало ошибочное мнение о недопустимости применения физических упражнений в раннем послеродовом периоде.

Как доказано многолетними наблюдениями, применение специально подобранных упражнений в раннем послеродовом периоде ускоряет течение процессов обратного развития матки и способствует восстановлению нормальных топографических взаимоотношений органов малого таза. Физические упражнения обеспечивают более быстрое сокращение мускулатуры матки, растянутых мышц брюшной стенки и тазового дна.

Восстанавливается нормальный тонус мускулатуры пищеварительного тракта, мочевыделительной системы, значительно уменьшаются застойные явления в органах малого таза, улуч-

шается лактация. Физические упражнения способствуют значительному уменьшению и прекращению кровянистых выделений из полости матки.

Повторяем: гимнастику можно начинать делать уже со второго дня после нормально прошедших родов. Противопоказания к ней: повторные повышения температуры до 37,4 градуса, послеродовое кровотечение, тяжелая форма перенесенного токсикоза беременности, разрывы промежности III степени. В последнем случае гимнастика проводится по специальной методике для послеоперационных больных. Вопросы показаний и противопоказаний решает, несомненно, врач, причем строго индивидуально для каждой женщины.

Гимнастикой после родов нужно заниматься ежедневно, через один-полтора часа после завтрака, в хорошо проветренной палате в зимнее время и при открытых окнах летом.

На вторые-третьи сутки после родов вам назначается комплекс упражнений. Он содержит преимущественно упражнения, активизирующие работу сердца и легких, немного упражнений и для мышц живота. Выполняются они в медленном темпе, лежа.

На 4—5-е сутки часть упражнений уже можно выполнять из исходного положения «сидя». При этом вам будут разрешены более активные движения. Врач отметит, что матка значительно сократилась и находится между пупком и лоном, оживилась перистальтика кишечника. Возможно, вам разрешат встать.

Темп упражнений из медленного станет средним. В их выполнении будут участвовать и крупные суставы (плечевые, тазобедренные). Несколько упражнений можно делать сидя (на краю кровати) с опущенными ногами.

На 6—8-е сутки вы будете чувствовать себя вполне удовлетворительно. Вам разрешат ходить по палате. Ваши силы с каждым днем все больше восстанавливаются. В комплекс лечебной гимнастики этого периода можно включить почти половину упражнений в положении стоя.

Итак, прошел 8-й день. Вы и дочка чувствуете себе прекрасно. Скорее, скорее домой! Вы собираетесь уходить из палаты. Кажется, ничего не забыто. Вы уверены в этом? А комплекс упражнений, который вам будет так необходим дома? Вернитесь и возьмите его, он очень пригодится и после выписки. Разумеется, он изменится, станет более насыщенным, интенсивным: вы ведь окрепли, стали ходить по лестнице, исчезли боли и слабость. Не позволяйте себе делать перерывов в занятиях. Ни дня без гимнастики! Но проявите разумную осторожность.

В первую неделю после выписки большинство упражнений выполняйте лежа, так как мышцы живота еще перерастянуты. Когда они немного окрепнут, добавьте упражнения из исходных положений сидя и стоя. Можно ввести приседания, наклоны и повороты туловища, движения рук с полной амплитудой. Число упражнений нужно увеличивать постепенно (через день). Упражнения для мышц живота повторяйте по 25—30 раз каждое.

Гимнастика после родов на 2—3-и сутки



1—15 упражнения выполняются лежа, а 16 и 17 — сидя на постели.

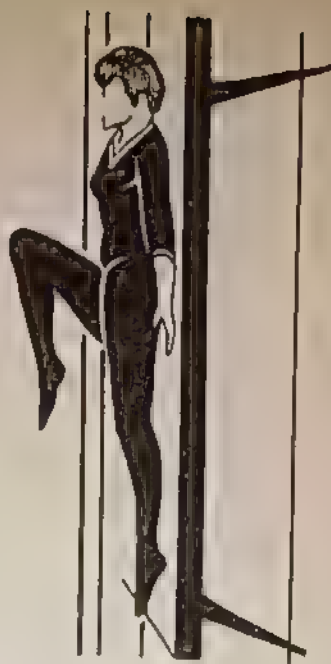
1. Положите одну руку на живот и выполняйте «брюшное» дыхание.

2. Поднимите руки вперед — вверх — в стороны, слегка прогнитесь — вдох. Опустите руки — выдох.



3. Согните обе ноги в коленях — вдох. Выпрямите ноги (скольжением по постели) — выдох.

4. Поочередно сгибайте колени, подтягивая их к груди (при подтягивании выдох).



5. Поочередно поднимайте ноги с вращением в тазобедренном суставе (поочередно в каждую сторону).

6. Поднимите ноги и вращайте поочередно стопами внутрь и наружу.





10. Выполняйте наклоны влево и вправо, скользя руками вверх до подмышечной впадины и вниз по бедру.

11. Перекрестите ноги с прижиманием бедер друг к другу.



7. Приподнимите ноги. Разводите и сводите их.

8. Поднимите голову. Поднимите плечи. Сядьте с опорой рук.

9. Согните ноги в коленях и поднимите таз (при поднимании — выдох).



12. Попеременно скользите одной ногой по внутренней поверхности другой ноги.

13. Согните и разогните ноги, соединив их подошвенной стороной.



13. Согните и разогните ноги, сгибая их под коленом.

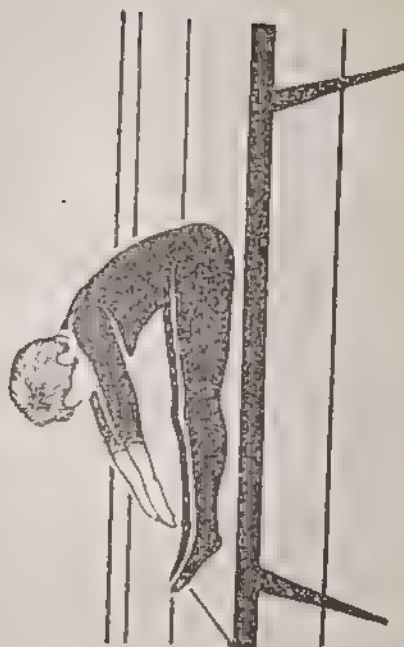


14. Попеременно поднимайте ноги.
15. Поворачивайтесь то на левый, то на правый бок, касаясь постели противоположной рукой.

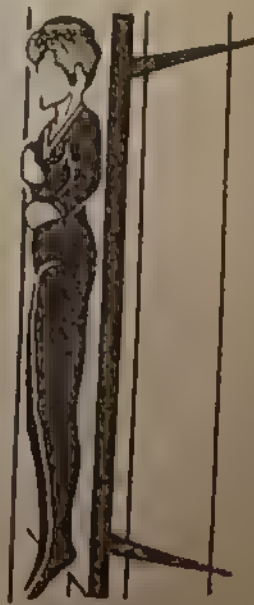
16. Наклонитесь вперед, касаясь руками пальцев ног.

17. Поставьте руки на пояс и делайте повороты влево и вправо.

Упражнения лучше проводить в среднем темпе, повторять 3—4 раза каждое. Дышать нужно ритмично.



Гимнастика после родов (4—5-е сутки)



Упражнения 1—8 и 10 выполняются лежа на спине; 9 — лежа на животе, 11—16 — сидя; 17—19 — стоя.

1. «Брюшное» дыхание.

2. Попеременно наклоняйтесь влево и вправо, скользя руками по бокам вверх и вниз.



3. Поочередно поднимайте прямые ноги вверх.
4. Поднимите ноги, разводите и соедините их.

5. Согните ноги в коленях и поднимите таз (при поднимании — выдох).
6. Согните колени, напрягите мышцы тазового пояса и прижмите крестец к полу.

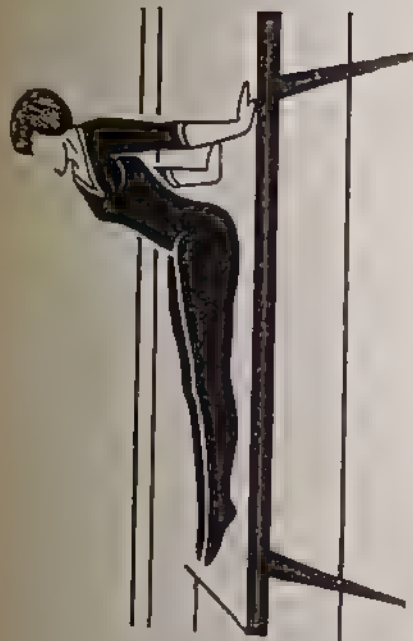


7. Согните колени и соедините стопы подошвенной стороной. Разведите колени и с сопротивлением соедините.
8. Согните и разогните ноги.

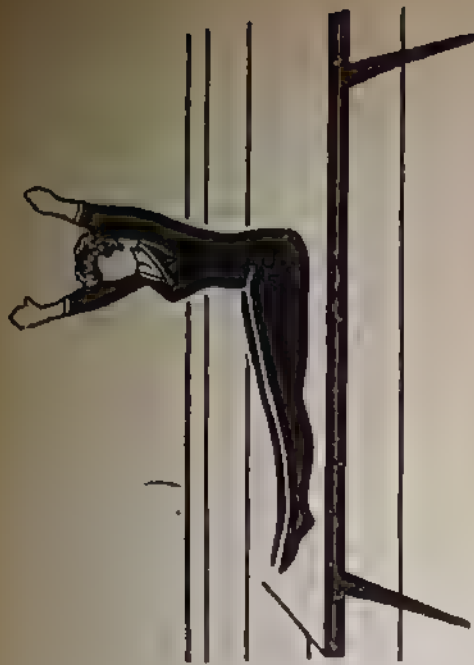
и с сопротивлением соедините.
8. Согните и разогните ноги.



9. Упритесь ладонями о постель на уровне груди и выпрямите руки с одновременным прогибанием спины.



10. Сядьте с опорой рук и наклонитесь вперед (при наклоне — выдох).



11. Поднимите руки вверх, прогнитесь — вдох. Опустите руки — выдох.



12. Попеременно отводите руку в сторону (при отведении — вдох).



13. Поднимите ноги, разведите в стороны, и опустите вниз.



14. Слегка приподнимите ноги, попеременно скрещивайте их.



15. Наклонитесь вперед, достаньте руками носки ног (при наклоне — выдох).

16. Наклонитесь вперед, коснитесь левой рукой носка правой ноги. Проделайте то же к другой ноге (при наклоне — выдох).

17. Походите перекрестным шагом с постепенным ускорением.



18. Попеременно поворачивайтесь влево и вправо с одновременным отведением рук в ту же сторону и полупоклоном.

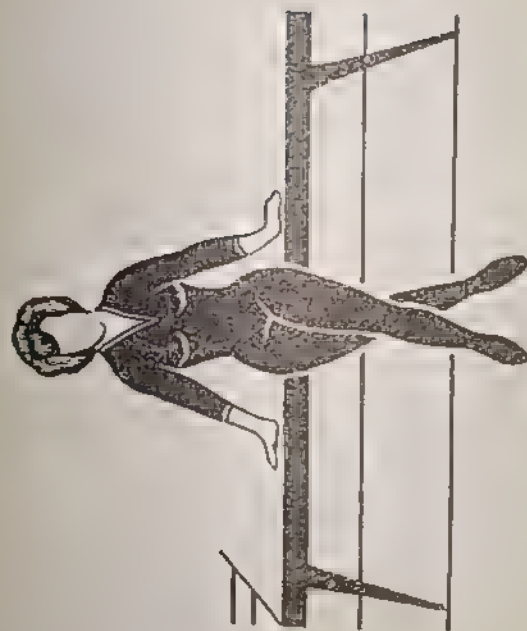
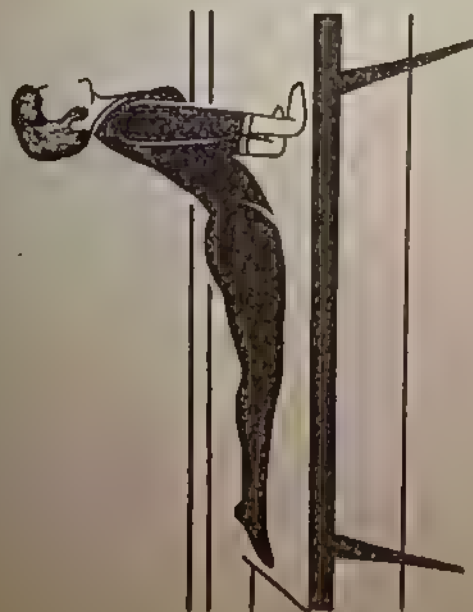
19. Поднимите руки вверх — вдох, опустите — выдох.

Упражнения следует проводить в среднем темпе, повторять 3—4 раза каждое. Дышать ритмично и согласованно с движениями.

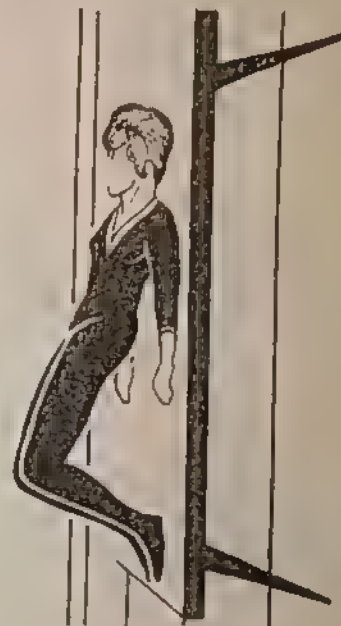


Гимнастика после родов (на 6—8-е сутки)

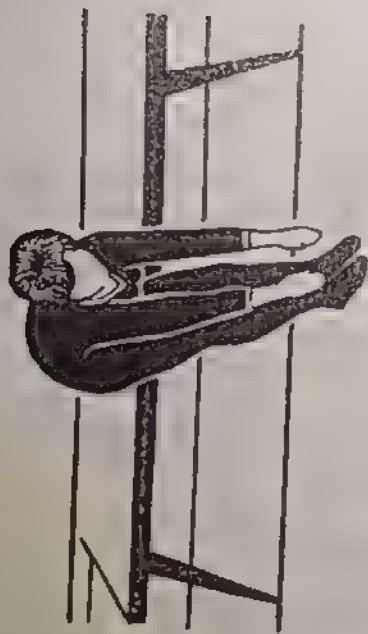
Упражнение 1 выполняется лежа на животе; 3—4 — лежа на спине; 2, 5—8 — сидя на постели и стуле; 9—15 — стоя.



1. Опираясь ладонями о постель, прогнитесь, выпрямляя руки.
2. Делайте скрестные движения ногами.



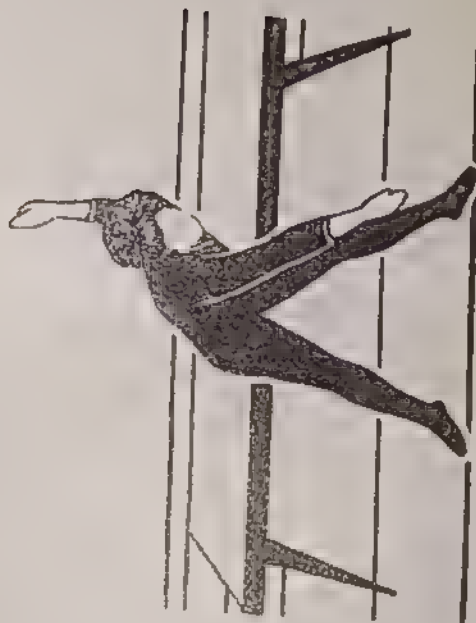
3. Согните ноги в коленях и поднимите таз (при поднимании — выдох).
4. Поднимите ноги и вращайте стопами внутрь.



5. Поставьте кисти к плечам и выпрямите руки в стороны и вверх.
6. Наклонитесь вперед и выпрямитесь (при наклоне выдох).

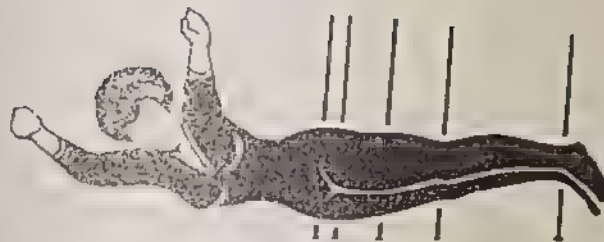
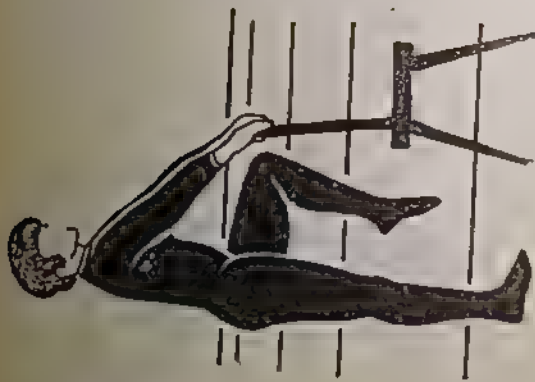
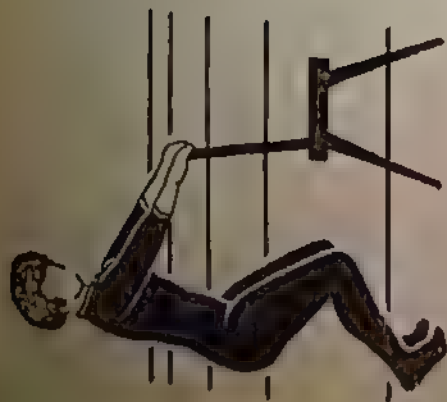
7. Теперь наклонитесь вперед и поставьте рукой достать носок противоположной ноги.

8. Разводите и соединяйте ноги.



9. Наклоняйтесь влево и вправо со скольжением рук вдоль туловища.
10. Согните и разогните руки, опираясь о спинку стула.





11. Присядьте, держась за спинку стула.

12. Попеременно высоко поднимайте согнутые ноги, держась за спинку стула.

13. Поворачивайтесь влево и вправо, поднимаясь на носки и сгибая руки над головой.

14. Попеременно подтягивайте колени к груди (с помощью рук).

15. Глубоко подышите, поднимая и опуская руки.

Упражнения рекомендуется выполнять в среднем темпе и повторять каждое 3—4 раза. Дышать нужно ритмично, не задерживать дыхание.

На I этапе послеродового периода, т. е. до 6 недель, особое внимание следует обратить на восстановление хорошей осанки и укрепление мышц стоп (если произошло их уплощение). Гимнастика после родов должна также содействовать более быстрому восстановлению тонуса брюшной стенки и тазового дна. Укрепление мышц последнего предупреждает возможность неправильного положения матки (ретрофлексии).

После родов избегайте упражнений на выносливость, т. к. это может неблагоприятно повлиять на молокоотделение.

В эти первые 6 недель после родов вам будет достаточно и того комплекса упражнений, который освоен в родильном доме на 6—8-е сутки. Его можно усложнить: увеличивать число повторений каждого упражнения, выполнять их более энергично, с полной амплитудой. Можно использовать и утреннюю гимнастику по радио, но только после предварительного совета с врачом.

Мы уже не однажды говорили о самоконтроле. Теперь, после родов, он не утрачивает своего значения и особенно необходим. По-прежнему обращайтесь внимание на свое самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, изменение веса, работу мочевого пузыря и кишечника, характер менструаций, реакцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем на выполненную нагрузку. Дневник продолжайте вести систематически и заполняйте его не реже двух раз в неделю. При посещении консультации систематически показывайте свои записи врачу для контроля.

Выделения из полости матки, которые характерны для послеродового периода, называются лохиями. Они прекращаются к концу 6-й недели. Матка к этому времени достигает обычной величины и принимает соответствующее положение. Теперь вы вступили во II этап послеродового периода. Он будет продолжаться до окончания вскармливания ребенка грудью.

ЗДРАВСТВУЙ, СПОРТ!

Хотелось бы дать несколько советов женщинам, занимающимся спортом. Тренировки возобновляйте постепенно и не раньше, чем по истечении 3 месяцев после родов. От интенсивных тренировок и участия в соревнованиях необходимо воздержаться до тех пор, пока ребенку не исполнится 6—7 месяцев. Раннее возобновление тренировок может привести к снижению лактации — выделению грудного молока. В течение всего периода кормления грудью не следует заниматься теми видами спорта, при которых есть риск травмы молочных желез или их переохлаждения.

После прекращения кормления и устойчивого восстановления овариально-менструального цикла, кроме утренней гимнастики, вы можете играть в волейбол, баскетбол, теннис, а зимой кататься на коньках и совершать лыжные прогулки.

ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ ВЕС!

Если же вы все-таки полнеете, советуем дополнительно выполнять упражнения для брюшного пресса. Вы можете также включить их в свою утреннюю гимнастику, результаты заметите через 1—2 месяца при условии, что не пропустите ни одного дня.

Можно использовать и другой вариант физических упражнений, отвечающих тем же задачам, т. е. вашему стремлению «сбросить» вес. Но они сложнее (включены упражнения со скамеечкой).

БЫТЬ ПРИМЕРОМ

Молодые родители систематически занимались утренней гимнастикой. Лежа, сидя, а затем стоя в кроватке, малыш внимательно наблюдал за ними, слушал ритмичную музыку. Когда же сам научился ходить и уже свободно передвигался по комнате, однажды без всяких приглашений, совершенно самостоятельно пристроился к родителям и стал размахивать руками...

Таких примеров много.

В семьях, где мать (с которой ребенок проводит значительно больше времени) занимается спортом, детей не приходится специально «приучать» к занятиям физкультурой: это происходит само собой.

Таким образом, тренировка, правильный режим труда, отдыха и спорта оказывают благоприятное влияние не только на организм физкультурницы-матери, но и на здоровье ее детей. Каждая мать стремится вырастить их здоровыми, но не всегда знает, как это осуществить. Нередко ребенок воспитывается в излишне тепличной обстановке: его оберегают от движений, ограничивают его естественные моторные навыки, стараются исключить почти все воздействия внешней среды на его организм. «Не прыгай! Не беги быстро! Уйди от форточки!» — такое, к сожалению, ребенок нередко слышит от мамы или бабушки.

Иначе строит воспитание своих детей женщина-физкультурница, познавшая значение тренировки и закаливания для полноценной жизни человека. Стремясь вырастить своего ребенка закаленным, выносливым, подготовленным к жизни во всех отношениях, она разнообразными методами приучает его с самого раннего детства не бояться воздействия солнца, воздуха, воды, уделяет много внимания подвижным играм, физкультурным развлечениям и физическим упражнениям.

...Семья москвичей Жировых давно известна в спортивном мире. Ее увлечение — водно-моторный спорт. Родителей и сыновей, Сергея и Андрея, часто можно видеть на Химкинском водохранилище. Не проходило чемпионата СССР, чтобы в нем не участвовали спортсмены Жировы. Любовь к водно-моторному спорту — семейная черта этой семьи, семьи чемпионов и рекордсменов.

Упражнения для укрепления мускулатуры брюшного пресса и тазового дна

Упражнения выполняются лежа.

1. Согните ноги в коленях, руки под головой. Напрягите живот — глубокий вдох, втяните живот — выдох.

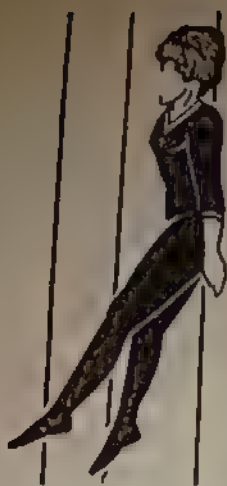
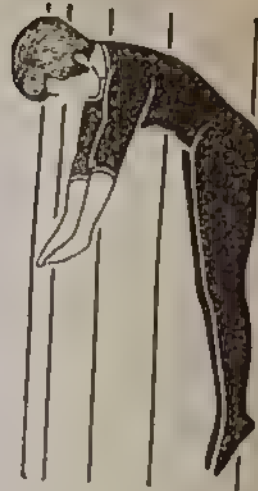
2. Подтяните колени к груди; затем выпрямите ноги вверх под прямым углом (при выпрямлении — выдох).

3. Медленно сядьте, вытягивая руки вперед.

4. Поднимите ноги вверх и имитируйте движения ножниц.

5. Поднимите и опустите прямые ноги (при поднимании — выдох).

6. Медленно сядьте и с поворотом туловища коснитесь рукой пальцев ноги (колени не сгибать), вернитесь в исходное положение, а затем повторите упражнение 4.





7. Согните ноги в коленях. Садитесь, вытягивая руки поочередно вправо и влево.

8. Медленно отводите одну ногу, затем присоедините к ней другую.



9. Согните колени и наклоняйте их влево и вправо.

Теперь медленно и глубоко подышите, стараясь удлинить вдох. Темп выполнения медленный



и средний. Каждое упражнение рекомендуется повторять 10—12 раз по возможно полной амплитуде. Паузы между упражнениями не должны быть длительными. Следите за ритмичным дыханием.

Комплекс упражнений для желающих снизить вес

Упражнения 1—5 выполняются стоя; 6, 7 — со стулом или скамеечкой; 8—9 — лежа на спине. Темп выполнения упражнений должен быть средним и даже быстрым, а амплитуда — полная.



1. Поставьте ноги шире плеч, руки вверх. Наклонитесь вперед, касаясь руками носка левой ноги — выдох. Прodelайте то же в другую сторону.

2. Поставьте ноги на ширине плеч, руки на пояс. Делайте круговые движения туловищем влево и вправо.

3. Поднимите руки вверх — вдох. Опустите руки и одновременно поднимите ногу — выдох. То же другой ногой.

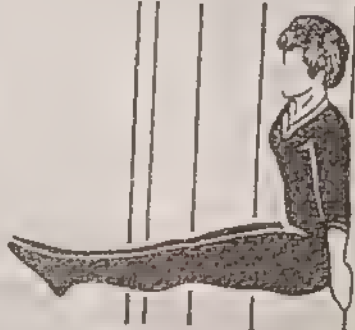
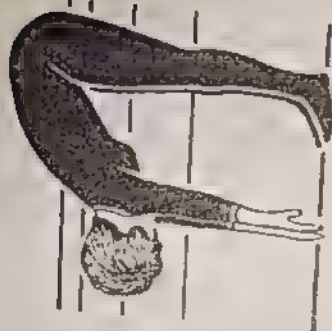
4. Поставьте руки на пояс, присядьте на носках, колени врозь, руки вперед — выдох. Выпрямитесь — вдох.

5. Поднимите руки вверх и прогнитесь назад — вдох. Резко наклонитесь вперед — выдох.

6. Сядьте на скамеечку, закрепите носки ног за шкаф. Наклонитесь назад, руки вверх, снова сядьте, руки вперед — выдох.



7. Обопритесь руками о сиденье стула или скамеечки. Согните руки — выдох. Разогните и выпрямите руки — вдох.



8. Поднимайте и опускайте прямые ноги.

9. Приподнимите ноги и имитируйте езду на велосипеде. Глубоко и медленно подышите, стараясь удлинить выдох.

Закончив занятия, вы должны почувствовать приятную усталость. Кожные покровы могут порозоветь и увлажниться. Перечисленные реакции — свидетели эффективного влияния этих упражнений.

...С раннего детства Андреа Дьярмати видела у себя дома олимпийские медали: в семье их было пять. Отец — Дэжэ Дьяр-Ева Секей — венгерская пловчиха, завоевавшая золотую медаль в Хельсинки и серебряную в Мельбурне. Андреа был все-го один год, когда она уже купалась в бассейне. В 2 года девоч-ка хорошо держалась на воде, а в 4 — владела всеми способами плавания. В 8-летнем возрасте она вышла на старт, а в 9-лет-мати приходит большой успех на международной арене. После Олимпиады в Мюнхене ее первая олимпийская медаль дополни-ла семейную коллекцию. Сейчас Андреа Дьярмати продолжает тренировки.

Да, мать должна позаботиться о том, чтобы, по выражению А. С. Макаренко, «оборудовать спортивную дорогу», для своих детей, особенно для тех, которые все больше начинают чувство-вать склонность к занятиям спортом.

И это важно не только для будущих спортсменов и чем-пионов.

4-Я СТУПЕНЬ. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (для женщин 19—34 лет)

Помните о наших советах, не расставайтесь с физкультурой и после рождения ребенка. Тогда в недалеком будущем в вашей семье появится сразу два золотых значка. Один из них будет принадлежать вашей дочери (вы помните, конечно, что 1-я сту-пень для ее возраста называется «Смелые и ловкие»). Другой значок будет ваш. Конечно его нормативы предусматривают для вас иную возрастную группу, то есть 19—34 года. Это — 4-я ступень. Она названа «Физическое совершенство»: ведь к 20-лет-нему возрасту женщина достигает хорошего, а к 20—25 годам — и полного физического развития.

Ознакомьтесь с нормативами этой ступени

Упражнения и нормы

Вид упражнений	19 — 28 лет		29 — 34 года	
	на сере-бряный значок	на золо-той значок	на сере-бряный значок	на золо-той значок
1. Бег 100 м (сек.)	16,0	15,2	17,0	16,03
2. Кросс (мин., сек.):				
500 м	2,00	1,45	2,10	2,00
или 1000 м	4,30	4,10	5,00	4,30
3. Прыжки (см):				
в высоту	110	120	105	110
или в длину	350	380	320	350
4. Метание гранаты весом 500 г (м) .	23	27	20	23
Толкание ядра весом 4 кг	—			
(м)	6,50	7,50	6,20	6,50

1	2	3	4	5
5. Лыжные гонки (мин.):				
3 км	19	17	21	19
5 км	35	33	38	35
В бесснежных районах марш-бросок 3 км (мин.)	19	17	21	19
Велосипедный кросс 10 км (мин.)	28	25	30	27
6. Плавание 100 м (мин., сек.)	2.20	2.00	2.30	2.20
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (количество раз)	12	14	8	10
Поднимание и опускание туловища в положении лежа, руки за голову, ноги закреплены (количество раз) . .	40	50	30	40
8. Стрельба из мелкокалиберной винтовки на 25 м (очки)	37	43	35	37
9. Туристский поход с проверкой туристических навыков	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 30 км или 2 похода по 20 км	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км
10. Спортивный разряд по любому виду спорта	—	II	—	—

И ОПЯТЬ ПЕРВАЯ ГЛАВА КНИГИ....

Теперь у нас есть все основания вернуть маму к первым страницам книги, где шла речь о физической культуре с первого дня жизни вашей дочери.

Продолжая заниматься физической культурой и после рождения ребенка, вы останетесь подтянутой, энергичной, бодрой, а главное — сохраните молодость души. Поэтому в семье всегда будет место радости, оптимизму и хорошему настроению.

Мама должна быть веселой, ласковой, улыбчивой! Из врачебной практики известен такой случай, когда у молодой, только что родившей женщины в результате семейного конфликта возникло депрессивное состояние. Мать постоянно ухаживала за своим малышом, но не улыбалась. И что же? В том возрасте, когда все младенцы, увидев маму, улыбаются и активно выражают свою радость, он оставался безучастным и совсем не смеялся.

Создавайте в своей семье атмосферу доброжелательности, уюта, хорошего настроения и не забывайте о пользе физической культуры. Такой мамой гордятся дети, и ваш личный пример сыграет положительную роль в воспитании: физкультура будет в будущем восприниматься вашей дочерью как нечто необходимое, привычное, полезное.

Прекрасное в человеке немыслимо без представления о гармоничном развитии организма и здоровья человека.

Н. Чернышевский

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

**Вы перешагнули
меридиан жизни.
Для тех,
кому за сорок**

Идут годы, подрастает дочь, а вам тем временем исполнилось сорок лет. Пора расцвета творческих дарований человека. Период его зрелости, дерзаний. В сорок лет вы полны сил и энергии для свершения больших дел, за которыми подчас забываете о своем здоровье, режиме труда и отдыха.

Вместе с тем именно в этом возрасте появляются сигналы со стороны нервной системы, сердца и сосудов, легких и печени. Вы упорно не замечаете их робких напоминаний о себе — иногда головная боль, бессонница, одышка при быстрой ходьбе, болезненность в правом подреберье.

Вполне понятен интерес всех женщин к таким проблемам, как долголетие, профилактика преждевременной старости. Основываясь на современных представлениях о сущности старения, исследователи предприняли ряд экспериментальных попыток продлить жизнь животных. Обнадеживающим оказалось применение

некоторых витаминов, а также веществ, воздействующих на процесс жизнедеятельности клеток. Приводятся данные о возможности увеличения продолжительности жизни экспериментальных животных с помощью ряда диет.

И все же пока еще нет оснований рассчитывать на то, что в ближайшее время удастся создать средство, обладающее чудодейственной силой сохранять почти вечную молодость, вернуть старому человеку былую силу и здоровье.

ЭЛЕКСИР БОДРОСТИ, ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

К сожалению, когда «симптомы» старения единичны, а компенсаторные возможности организма еще велики, женщина упорно не хочет связывать их с возрастными изменениями, не замечает особенностей своего двигательного режима. Однако все современные биологи и клиницисты полагают, что лучший регулятор процесса старения — нормальный, деятельный образ жизни. Разве это «не живая вода», подаренная каждому из нас самой природой?

Мы часто даже не представляем себе той огромной роли, которую играет мышечная активность в нашей жизни. Недооцениваем значение мускульной работы в профилактике заболеваний и старения организма. Когда речь заходит о физических упражнениях, они чаще рассматриваются через призму развития мускулатуры, тренировки и улучшения деятельности органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Такая точка зрения на механизм действия физических упражнений освещает лишь одну сторону их положительного влияния на организм.

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ, СИЛЕ И ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Двигательная активность — неотъемлемая часть жизнедеятельности человека. Однако условия труда и быта значительно изменяют качественную характеристику его мышечной работы. Деятельность ученого и служащего протекает при малых мышечных усилиях, в тренировке спортсмена или человека физического труда имеет место интенсивная физическая работа. Космонавт вынужден осуществлять движения в условиях невесомости. И, конечно, физическая активность человека любой профессии меняется с возрастом. Снижается ее объем и интенсивность. Изменяется быстрота реакций, сила и выносливость человека.

В первой главе мы приводим высказывание И. М. Сеченова о роли движений, мышечной работы в жизни человека: «Смеется ли ребенок, увидев игрушку, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые

законы и пишет их на бумаге, — везде окончательным фактом является мышечное движение».

По-видимому, с большим основанием можно рассуждать об обратной связи, о роли мышечного движения в регуляции всех функций организма. Когда человек заболевает, то в комплексном лечении используются специальные упражнения, способствующие быстрейшему восстановлению утраченных функций или выработке заместительных, приспособительных механизмов.

Известно, что утрата возможности двигаться у многих представителей животного мира приводит к их гибели. Для человека полное или частичное исключение двигательной активности хотя и не является смертельным, однако, вызывает ряд серьезных изменений в организме: снижается тонус мускулатуры, нарушается работа внутренних органов, расстраивается деятельность нервной системы и обменные процессы. Иными словами — человек заболевает. Активный же двигательный режим, напротив, способствует долголетию и здоровью.

Последние 50—100 лет характеризуются стремительным развитием техники, механизацией и автоматизацией производства. Широко внедряются средства связи, информации и программированного управления самыми разнообразными сферами производственной деятельности человека. Поставлены на службу человеку мощные источники энергии.

По данным академика А. И. Берга, в результате технической революции роль мускульного труда в производстве за столетие сократилась с 94% до 1%. Труд становится эмоционально напряженным, протекает на больших скоростях при меньшей физической активности. Надо полагать, что дальнейшее развитие науки и техники будет оказывать все более негативное влияние на двигательную активность современной женщины, сокращая и изменяя характер мышечной работы на производстве и в быту.

Вместе с тем известно, что в условиях пониженной двигательной активности (гипокинезии) ухудшаются общие приспособительные возможности организма, его стойкость к воздействию отрицательных факторов. Длительное физическое бездействие сопровождается усиленным распадом белков. Мышцы атрофируются. В организме нарушается жировой обмен, ослабляется связочный аппарат, изменяется структура костей. Последние теряют кальций, вместе с ним и свою прочность.

У женщин, ведущих малоподвижный образ жизни, ухудшается функция дыхания, нередко развивается эмфизема легких, бронхиальная астма; страдает моторика кишечника, возникают запоры. А это в сочетании с застоем крови в малом тазу способствует появлению геморроя.

Гипокинезия сопровождается падением работоспособности, снижением выносливости. Происходит разрегулирование механизмов, поддерживающих нормальный тонус кровеносных сосудов. Кровь депонируется (скапливается) в сосудах, расположенных ниже сердца, уменьшается объем циркулирующей крови.

Ухудшается кровоснабжение головного мозга. Сердце начинает работать с большим напряжением. Недостаточное кровоснабжение центральной нервной системы вызывает головокружение или даже обморок.

Снижение двигательной активности отражается и на тоне венозной системы — он падает. Происходит растяжение вен, застой крови в них, что также отрицательно сказывается на кровообращении в целом.

Крупнейшие кардиологи мира Г. Ф. Ланг, Л. А. Мясников, П. Е. Лукомский и другие считают, что именно отсутствие достаточной физической активности — один из существенных факторов увеличения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Доктор Вильгельм Рааб, член международной ассоциации ученых по борьбе с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, охарактеризовал сердце людей, ведущих малоподвижный образ жизни в условиях моторизованной цивилизации, как «сердце деятельного бездельника». Он говорит, что «ненормальным» следует считать не «сердце атлета», а дегенерирующее, неполноценное «сердце бездельника».

Мы сегодня должны говорить о гипокинезии не только как об общебиологической, социальной проблеме. Она затрагивает и много частных вопросов, связанных, например, с иммобилизацией конечности в хирургической практике или в подготовке космонавтов.

Всем хорошо известно, что полет и управление на современном космическом корабле под силу лишь людям, прошедшим не только специальную техническую подготовку, но и систему физической тренировки, адаптированным к длительному жесткому режиму гипокинезии.

В результате систематических занятий физическими упражнениями происходит глубокая перестройка в центральной нервной системе, эндокринном аппарате, работе внутренних органов, изменяется характер обменных процессов.

Академик Л. А. Мясников, член-корреспондент АМН В. Н. Мошков, и ряд других исследователей показали, что двигательная активность является важным фактором предупреждения таких заболеваний, как атеросклероз, гипертоническая болезнь и инфаркт миокарда. При столь тяжелом недуге, каким всегда был инфаркт миокарда, еще сравнительно недавно считался важным терапевтическим мероприятием длительный покой. Теперь в лечении этого заболевания врачи стремятся найти наилучшие сочетания покоя и движения.

Роль физических упражнений в повышении умственной работоспособности, сохранении ее устойчивости неоднократно подчеркивалась такими выдающимися философами, психологами, физиологами и педагогами, как И. М. Сеченов, И. П. Павлов, Л. А. Орбели, П. Ф. Лесгафт, К. Д. Ушинский и многими другими. Известна роль физических упражнений и в предупреждении старения организма. Так, при обследовании долгожителей было

установлено, что большинство отпраздновавших столетний юбилей занималось физическим трудом.

Серьезного внимания заслуживают факты снижения содержания холестерина в крови при повышенной двигательной активности. Установлено также, что возрастная инволюция (старение) сопровождается изменением обмена веществ, в частности проявлением гиперхолестеринемии (увеличением содержания холестерина в крови).

С возрастом уменьшается общая масса мышц, что отражается на интенсивности обмена веществ. Страдает процесс самообновления тканевых белков. Физическая тренировка сдерживает или даже устраняет и этот серьезный биохимический компонент старения.

Как видите, даже такой (далеко не полный) перечень фактов достаточно убедительно иллюстрирует огромную значимость двигательной активности в жизнедеятельности человека. Ведь не случайно медики считают гипокинезию одной из самых коварных «болезней XX века». Она подбирается к человеку незаметно. И с возрастом опасность увеличивается.

Все вышесказанное особенно должна учитывать женщина после 40 лет. В этом возрасте, как никогда ранее, вы обязаны в полной мере использовать весь богатый арсенал средств и форм двигательной активности для сохранения своего здоровья и деятельного образа жизни.

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ВАС

В связи с этим мы хотим остановить ваше внимание на утренней гимнастике и тех видах спорта, которые обычно необходимы после 40 лет. Это — лыжи, плавание, гребля и другие полезные и приятные «помощники» здоровья.

По-прежнему начинайте свой день с утренней гимнастики. Ею занимаются миллионы женщин вашего возраста и часто справедливо называют «зарядкой».

Как ни проста эта процедура, но она имеет ряд особенностей, которые необходимо знать и учитывать при выполнении упражнений. Помните, что комплекс утренней гигиенической гимнастики составляется так, чтобы поочередно вовлекать в работу мышцы, стремиться большее количество их «проработать» в занятии. В том случае, когда необходимо использовать специальные упражнения для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировки вестибулярного аппарата, такие упражнения вводятся в комплекс дополнительно.

Присмотритесь к интерьеру своей комнаты, квартиры. Многие вещи и предметы могут вам служить физкультурным инвентарем: стул, стол, подоконник, шифоньер, а дверной проем — для крепления эластичного бинта. Может возникнуть возражение такого рода: недостаток площади. Тогда перенесите занятия на свежий воздух, это очень полезно.

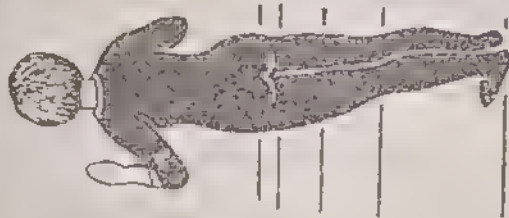
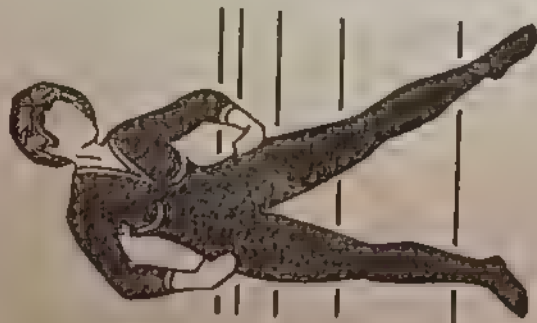
Приводим примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики для женщин среднего возраста.

Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики для женщин среднего возраста

Упражнения 1, 4 выполняются стоя, ноги вместе, 2, 5 — ноги на ширине плеч, 3 — ноги шире плеч, 6 — лежа на спине, 7 — лежа на животе, 8 — стоя на четвереньках, 9 — стоя на коленях, 10—11 — опять стоя, ноги на ширине плеч.

Темп выполнения должен быть медленным. Особенно внимательно следите за ритмичным дыханием!

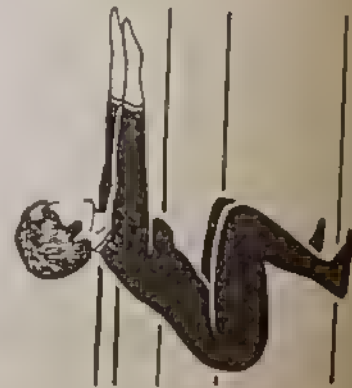
1. Поднимитесь на носки, руки вверх — глубокий вдох. Опустите руки — выдох.
2. Поставьте руки на пояс и делайте круговые движения тазом влево и вправо.
3. Поставьте ноги шире плеч, коснитесь руками носка левой ноги — выдох. Прodelайте то же в другую сторону.
4. Обopнитесь руками о стену на уровне груди. Согните руки — выдох. Выпрямляя руки — вдох.



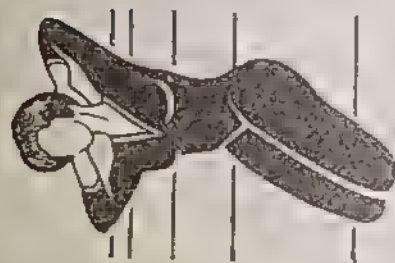
5. Присядьте, вытягивая руки вперед — выдох. Выпрямитесь — вдох.

6. Имитируйте ногами движения ножниц.

7. Согните ноги, возьмитесь руками за стопы, прогнитесь и покачайтесь.



...ия пожитиц.
7. Согните ноги, возьмитесь руками за стопы, прогнитесь и покачайтесь.



8. Опустите голову, выгните спину кверху. Прогните спину, а голову поднимите.
9. Положите руки за голову. Делайте круговые движения корпусом вправо и влево.



10. Поднимайте поочередно то левую, то правую ногу в сторону и руки в стороны.
11. Наклонитесь вперед с прямой спиной, руки вверх (при наклоне — выдох).
Повторите упражнение 1. Затем легкий бег на месте (30—40 секунд).

Гимнастика по радио — очень удобная, оптимальная форма занятий. Ее комплексы систематически обновляются. Нужная вам индивидуальная нагрузка достигается изменением темпа, количества повторений, использованием предметов и снарядов. Но помните, что гимнастические упражнения, передаваемые по радио, рассчитаны на практически здоровых лиц. А ведь гимнастикой занимается немало женщин с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, эндокринной систем, с изменениями в опорно-двигательном аппарате. Наконец, вряд ли стоит выполнять подобные упражнения, не внося изменений с учетом возраста.

С ошибками приходится встречаться не так уж редко, казалось бы, в довольно простых формах занятий физкультурой.

Гражданка П., 43 лет, бухгалтер, на приеме во врачебно-физкультурном диспансере сообщила, что стала замечать усиление болей в поясничном отделе после гимнастики по радио. При исследовании выявлены изменения со стороны позвоночника. Были даны рекомендации по изменению характера утренней гимнастики, исходных положений, дозировки, исключению одних упражнений и замены их другими.

Привели мы этот пример для того, чтобы вам стало понятно, как неразумно формально следовать общим установкам. При соответствующих условиях правомерно изменение содержания, методики проведения утренней гимнастики. Только тогда она принесет максимум пользы.

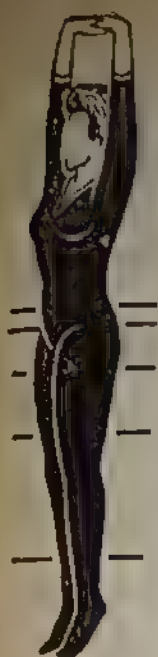
ЕСЛИ ВЫ МНОГО СИДИТЕ...

Все, кто много сидит на работе, знают, как устают плечи: начинают страдать шейные позвонки и межпозвоночные хрящи, возникает сутулость, а иногда и искривление позвоночника, его деформация. Все это ухудшает осанку.

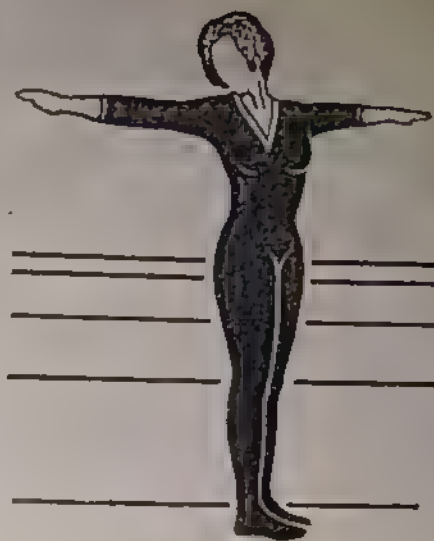
Такую усталость испытывает едва ли не каждый, кому придется работать в неудобной позе — согнувшись.

Между тем есть несложные упражнения, которые выпрямляют корпус, укрепляют перерастянутые мышцы спины, усиливают кровообращение в области таза и таким образом уменьшают утомление. Полезно повторять их несколько раз в день через полтора-два часа прямо около своего рабочего места, а также вечером после работы.

Все эти упражнения выполняются в положении стоя, число повторений каждого — 6—8 раз; темп выполнения медленный, дыхание ритмичное.



1. Поднимите руки, сцепленные в «замок» — вдох. Опустите руки — выдох.



2. Скрестите руки на груди. Разводя руки в стороны, повернитесь вправо — вдох. Проделайте то же в другую сторону.



3. Положите руки на пояс. Делайте попеременно полуприседания то на левой, то на правой ноге.



4. Положите руки за голову. Отводя локти назад, наклонитесь назад. Сведите локти и наклонитесь вперед.



5. Положите руки на пояс. Делайте круговые вращения корпусом влево, назад, вправо, вперед. То же в другую сторону.

КАК ПОМОЧЬ РУКАМ!

Руки страдают от домашней работы, резких перемен погоды, солевых отложений в суставах. Мойте руки хорошим мылом, насухо вытирайте, защищайте перчатками. Предлагаем несколько упражнений для восстановления эластичности и гибкости пальцев. Эти упражнения выполняются сидя или стоя. Так как они предназначены для мелких суставов, то темп выполнения может быть быстрым. Этот комплекс не требует много времени, поэтому должен проводиться вами не менее 3—4 раз в день.

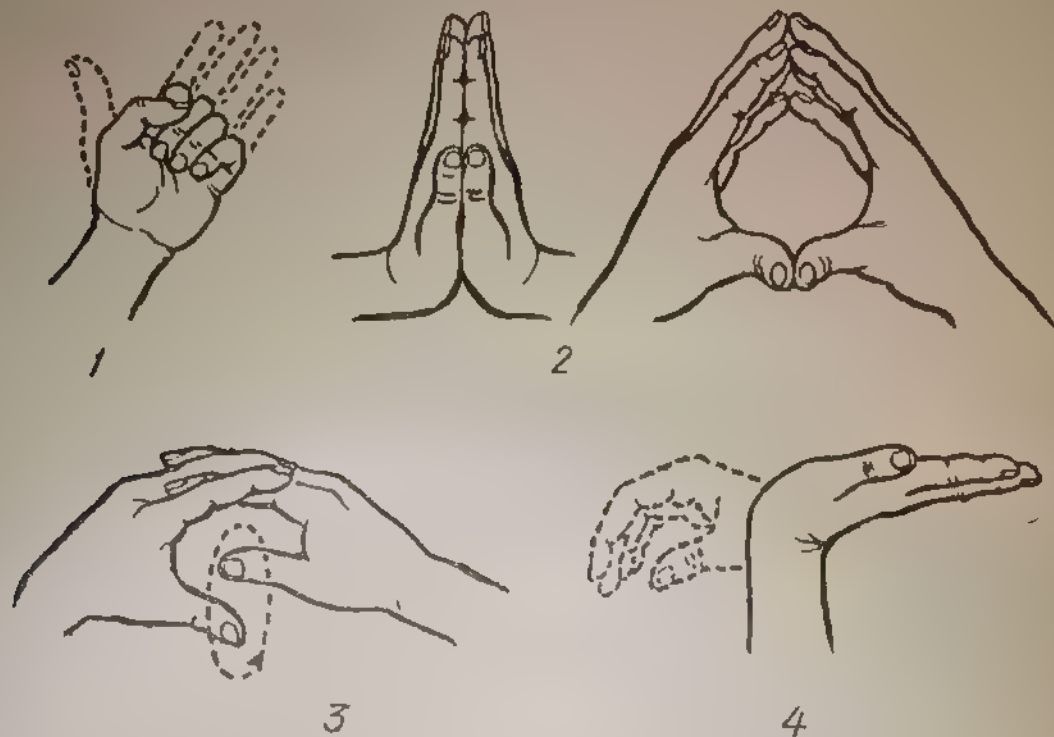
Каждое упражнение можно повторять до 20 раз.

1. Вытяните руки вперед. Сожмите и разожмите пальцы. Опустите руки, встряхните.

2. Соедините руки ладонями перед собой. Упираясь пальцами, разведите ладони.

3. Сцепите пальцы в «замок». Делайте круговые движения большими пальцами к себе и от себя.

4. Вытяните руки вперед. Поднимите кисти вверх. Расслабленно опустите кисти вниз.



У МЕНЯ УСТАЮТ НОГИ!

Еще одна помеха хорошему настроению — больные или уставшие ноги. Это — результат многолетней работы стоя (у продавщицы) или связанной с длительной ходьбой (у почтальона), а также привычки ходить исключительно на высоких каблуках. Помните об этом и выбирайте удобную обувь на полувысоком каблуке, ухаживайте за ногами: ванны и массаж, пемза и крем, уход за ногтями избавит вас от многих неприятностей. А главное — не забывайте о гимнастике для стоп:

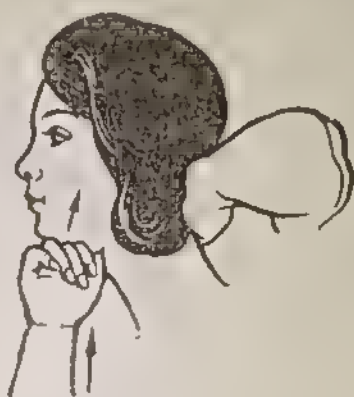
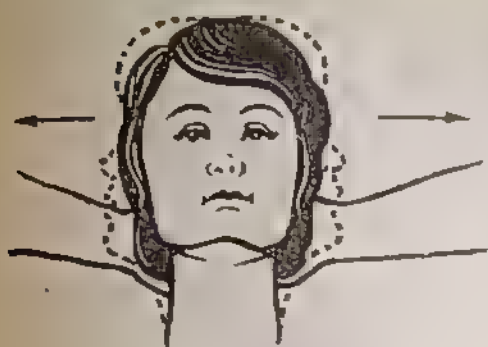
1. Скатывание полотенца.
2. Круговые движения стопами.
3. Поднимание на носок.
4. Тыльное и подошвенное сгибание стопы.



ОТКУДА «ВТОРОЙ» ПОДБОРОДОК

Позаботьтесь также о предупреждении такого, казалось бы, маленького недостатка, как второй подбородок. Часто в этом виноваты мы сами: читаем в постели, положив под голову несколько подушек и опустив глаза вниз. Во время работы низко опускаем голову и прижимаем подбородок к груди. А ведь ее нужно держать прямо!

Вот несколько упражнений для ликвидации «второго» подбородка. Упражнения нужно выполнять ежедневно. Их можно сочетать с массажем шеи.



1. Положите руки за голову, подбородок поднимите и поворачивайте голову влево и вправо.

2. Одну руку положите на шею, другой возьмите подбородок и запрокидывайте голову назад.

3. Опустите голову. Свободными круговыми движениями поворачивайте ее влево и вправо.

4. Поставьте локти на стол, сцепив кисти перед собой. Надавливайте подбородком на тыльную сторону рук.



При уходе за кожей лица не забывайте о шее, ее кожа стареет раньше.

НИ ДНЯ БЕЗ ГИМНАСТИКИ!

Женщины после 40 лет часто отмечают накопление жировой клетчатки, которая очень затрудняет функцию многих органов. Физическими упражнениями удастся в большинстве случаев «убрать» эти излишки. В этих случаях большую пользу приносят упражнения со снарядами: набивными мячами, гантелями, гирями. Использование снарядов во много раз увеличивает энергетические затраты организма на выполнение движения. Выше мы уже приводили комплексы упражнений для желающих снизить вес.

Для профилактики женских заболеваний и возрастных нарушений ограничивается нагрузка на прямые мышцы живота и спины. Речь идет о таких упражнениях, как наклоны ту-

ловища вперед — назад и приседания. Кроме того, исключаются прыжки на двух ногах особенно для женщин с большим весом и с нарушениями в области малого таза: при прыжках увеличивается внутрибрюшное давление, которое содействует опущению нижней стенки живота, вызывает перегрузку мышц тазового дна и брюшной полости.

Для женщин особенно полезно в гимнастические упражнения включать элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, а также не забывать о ходьбе. Не даром поговорка гласит: «Много ходить — долго жить».

Ходьба — незаменимая форма физических упражнений для лиц среднего и пожилого возраста. Она выгодно отличается от других видов упражнений естественностью, доступностью, возможностью легко ее дозировать. Положительное влияние оказывают упражнения в ходьбе на обмен веществ, кровообращение, дыхание. Исследователями установлено, что в ходьбе важны ритмы движения: расстояние, длина шага, частота шагов, период отдыха и его продолжительность.

Как же и сколько нужно ходить? Прежде всего это следует определить, сообразуясь с наличием у вас свободного времени и профессиональными особенностями вашей трудовой деятельности.

Ходить нужно ежедневно в среднем 40—50 минут. Темп ходьбы посильный. Стремиться на 3—4 шага выполнять вдох, на последующие 4—5 шагов — выдох. Представляйте работу мышц, чаще оценивайте воздействие физической нагрузки на вашу сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы по своему самочувствию, степени усталости, желанию продолжать ходьбу. Более объективно судить о воздействии нагрузок можно по частоте пульса. Установлено, что наиболее продуктивно работает сердце при частоте сердечных сокращений 140—160 в минуту. Следовательно, при обнаружении у себя большей частоты пульса следует уменьшить дозу физических усилий, идти более медленно. Однако надо иметь в виду, что медленная ходьба дает меньший эффект по сравнению с ходьбой в среднем и быстром темпе. Условно темп считают медленным при частоте шагов в минуту до 100; средним — до 120 и быстрым — более 120 шагов в минуту. Ходьба укороченным шагом слабо развивает мышцы и недостаточно укрепляет связочный аппарат.

Но ходьба — не цель, а средство. Цель — здоровье, которое мы стремимся сохранить, улучшить посредством упражнения. Всегда нужно соблюдать ряд гигиенических правил: одеваться следует по погоде, но не слишком тепло; при ходьбе пояс, воротничок и лифчик не должны стягивать тело.

А СПОРТ

В последние годы популярна дискуссия о возможности, формах участия в спорте лиц, которым за сорок. Мнения по поводу выступления в соревнованиях лиц среднего возраста самые разнообразные.

Одни категорически утверждают, что спорт вреден на этом жизненном этапе. Мол, занятия многими видами спорта — удел молодых, а для пожилых допустима лишь гимнастика по радио, ходьба, туристические походы.

Другие пытаются доказать возможность участия в соревнованиях лиц среднего возраста. Остается бесспорным факт необходимости снижения объема спортивных нагрузок после 40 лет. Одни виды спорта показаны для людей среднего возраста, другими можно заниматься с ограничением, а третьи противопоказаны для этого возрастного периода.

При занятиях спортом в возрасте 40 лет и более не следует ставить задачей достижение высоких спортивных результатов. Ведь главная цель в этом возрасте — укрепление здоровья, бодрость духа и повышение трудоспособности.

С возрастом снижаются спортивные результаты. Это важно осознать каждому. Явление это закономерное и не следует усматривать за ним какого-либо заболевания.

Какие же виды спорта выбрать в вашем возрасте? Летом особенно приятно заниматься плаванием и греблей. Современные искусственные бассейны позволяют любителям плавания использовать целебную силу воды во все времена года.

Плавание благоприятно воздействует как на строение, так и на функцию человеческого организма. Тренированного пловца отличает гармоническое развитие, «обтекаемые» формы тела, правильная осанка, плавные и координированные движения. Горизонтальное положение тела пловца оказывает определенное влияние на опорно-двигательный аппарат. Если для удержания тела в вертикальном положении нужен соответствующий тонус мускулатуры, то в воде почти исключается статическая работа скелетной мускулатуры, мышцы становятся менее напряженными. Уменьшается нагрузка на позвоночник, поэтому плавание может быть прекрасным средством при лечении радикулитов, спондилитов, сколиозов и других заболеваний.

Воздействие водной среды на громадное рецепторное поле, которым является кожа, проявляется улучшением кровообращения. Пребывание в воде сопровождается охлаждением, просвет кровеносных сосудов кожи в первые минуты сужается, а затем расширяется, кожный покров розовеет, появляется ощущение тепла. Ведь недаром кожу считают «внешним» сердцем, потому что ее капилляры содержат $\frac{1}{3}$ всей массы крови. Большое значение в регулировании кровообращения имеет и фактор уменьшения гравитационных нагрузок при горизонтальном положении тела.

Оздоровительная роль плавания требует соблюдения определенных норм и правил. Так, после еды должен быть перерыв в 1—1,5 часа до занятий в воде, ибо кровь в этот период устремляется к органам брюшной полости, а кровенаполнение головного мозга снижается. Поэтому во время купания может быть обморок.

Плавание благотворно влияет на аппарат внешнего дыхания. Выдох в воде происходит с определенным сопротивлением водной среды. Это оказывает значительное тренирующее воздействие, увеличивается подвижность сочленений грудной клетки. Наибольшая жизненная емкость легких наблюдается именно у пловцов.

Пребывание в воде сопряжено с большим расходом энергии из-за значительной теплоотдачи; при температуре 24—25 градусов в течение 3—4 минут обмен веществ увеличивается на 50—75%, частота дыхания возрастает вдвое. Значительное влияние на энергозатраты оказывают мышечные усилия в связи с сопротивлением воды. Отсюда понятно, почему в «сгонке» веса отдается предпочтение различным гидропроцедурам.

Интенсивность нагрузки на организм во многом зависит от способа плавания. Так, стили брасс, кроль на спине более легкие по сравнению с плаванием стилем кроль на груди. Первые варианты можно использовать именно женщине после 40 лет. Кроль же на груди может включаться вначале лишь в облегченном выполнении — без выноса рук из воды.

Следует заметить, что соревнование по плаванию предъявляет большие физические и психологические требования к пловцу. Поэтому участие в них допустимо исключительно в своей возрастной группе.

Гребля прекрасно воздействует на многие системы организма, снимает нервное напряжение; настроение становится ровным, усиливается желание «физически поработать». Летом редкий воскресный день не проводится у воды (озера, пруда, реки), где много зелени и чистый лесной воздух. Там греблей заниматься особенно полезно.

Если в спортивной гребле наиболее эффективной является проводка весел при задержке дыхания и патуживании, вам целесообразнее мышечное усилие сочетать с актом выдоха. Это снижает нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Обычно дыхание в гребле совпадает с гребком, поэтому увеличение легочной вентиляции происходит за счет глубины дыхания, в результате нарастает функциональный резерв дыхательной системы. По величине жизненной емкости легких (ЖЕЛ) гребцы занимают одно из первых мест среди представителей других видов спорта.

В жаркие дни следует проводить занятия греблей в вечерние часы.

Будьте осторожны на воде! Греблей можно заниматься, лишь умея хорошо плавать!

Не менее привлекательны игры. Они являются средством упражнения природных данных, наклонностей человека и представляют собой увлекательное развлечение не только для детей, но и для взрослых. Вспомним, как часто приходится встречать во дворе дома одинаково увлеченных игрой внучку и бабушку. Поначалу взрослые выполняют обязанности организатора, воспитателя, наставника, а уже через несколько минут становятся актив-

ными участниками игры со всеми ее переживаниями, эмоциями, движениями.

Игры способствуют воспитанию таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений, укрепляют различные мышечные группы. Путем включения их в занятия удается в значительной степени снять нервное напряжение рабочего дня, повысить общую активность и хорошее настроение. Подвижные игры на воздухе представляют собой лучшую форму дыхательных упражнений, они приводят в движение все мышцы и усиливают приток к ним крови, насыщенной кислородом.

Игра может быть самостоятельной формой занятия, но нередко является его составной частью. В этих случаях наряду с такими упражнениями, как ходьба, бег, гимнастические упражнения, в занятие включаются игры.

Женщинам среднего возраста следует придерживаться второго варианта. Однако игры настолько увлекают, что их участники часто не замечают и не ощущают наступившей усталости. А между тем уже при первых признаках утомления их немедленно следует прекратить. Вам особенно полезны волейбол, баскетбол, теннис, городки, бадминтон.

Мы не ставим своей целью ознакомить читательниц детально со всеми играми. О них имеется довольно обширная литература.

С приходом зимы можно встать на лыжи и отправиться в заснеженный лес. Лыжный спорт прекрасно укрепляет сердечно-сосудистую систему, способствует расширению кровеносных сосудов кожи и мышц, а главное — улучшает настроение, делает человека более бодрым.

Исследователями установлено, что для деятельности органов и целых систем не безразлична ритмичность выполнения двигательных действий. А для лыжной ходьбы как раз именно и характерна особая ритмичность движений, и поэтому она так благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, нервную и другие системы организма.

У женщин с неустойчивым артериальным давлением, с склонностью к его повышению передвижение на лыжах в ритмичном спокойном темпе во многих случаях оказывает нормализующее действие. Напротив, при пониженном артериальном давлении ходьба на лыжах по пересеченной местности нередко способствует установлению его цифр на более высоком уровне.

У женщин, занимающихся лыжными прогулками, возрастают функциональные возможности аппарата внешнего дыхания, повышается жизненная емкость легких.

Во время лыжных прогулок увеличивается обмен веществ. Расход энергии достигает 15—20 ккал за минуту. При быстром передвижении за 1,5—2 часа потеря в весе составляет 0,5—2 кг.

Нагрузка в ходьбе на лыжах зависит от следующих основных факторов: рельефа местности, метеорологических условий, состояния лыжни, скольжения лыж. Дозировка физических усилий

по многом сходна с кроссовой. При передвижении по пересеченной местности увеличивается нагрузка за счет преодоления подъемов. Чем лучше вы тренированы, тем в более быстром темпе сумеете проходить подъемы. При недостаточной подготовленности для отдыха нужно использовать равнинные отрезки пути. Продолжительность ходьбы на лыжах в значительной мере определяется самочувствием. Она может быть большей, чем ходьба пешком, т. к. при спусках с гор, при скольжении многие мышцы отдыхают.

Вопрос вашего участия в лыжных соревнованиях может быть решен положительно только после определенной подготовки и врачебного обследования. В соревнования не следует включать как слишком короткие (500 м, 1 км), так и слишком длинные (10—30 км) дистанции.

Можно рекомендовать для женщин среднего возраста дистанцию 2—3 км. Женщины среднего возраста могут принять участие в 2—3 стартах за сезон.

Всегда следует помнить, что важно не только правильно выбрать необходимые формы и средства физической культуры, но и следует их разумно вписать в свой день. Физические упражнения должны способствовать быстрому пробуждению и настраиванию организма на ритмы бодрствования, способствовать высокопроизводительной работе, препятствовать развитию утомления и перегрузкам, сохранять работоспособность и хорошее настроение в течение всего дня, поддерживать и расширять уровень функционирования всех органов и систем организма, наконец, обеспечивать переход организма к отдыху и сну.

Режим дня должен включать:

Подъем — 7 час. 30 мин.

Гигиеническая гимнастика и водные процедуры (влажные обтирания, душ, обливания) — 25—30 мин.

Завтрак.

Ходьба пешком на работу.

Физкультурная пауза (производственная гимнастика) — 7—10 мин.

Ходьба пешком домой.

Обед. (После обеда не лежать! Не спать! Лучше 10—15-минутная прогулка на свежем воздухе).

Ужин — в 21 час.

Вечерняя прогулка 30—60 мин.

Сон — с 21—23 часов.

Два раза в неделю — занятия спортом (летом — плавание, зимой — прогулка на лыжах, катание на коньках — 1—1,5 часа), прогулка пешком на расстояние 6—8 км.

В воскресенье — выезд за город, работа в саду, прогулка на лыжах, гребной лодке.

Помните о великой роли положительных эмоций в выполнении физических упражнений. Физическая нагрузка легче переносится.

сится при коллективных занятиях, когда царит веселье, юмор, смех. Не бойтесь смеяться! Не подавляйте улыбку, не убивайте в себе хорошего настроения, так благотворно влияющего на организм!

5-я СТУПЕНЬ. БОДРОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Придерживаясь изложенных рекомендаций, вы успешно сдадите нормативы Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Ваша ступень называется «Бодрость и здоровье» и предусматривает возрастной этап 35—44 года. Ознакомьтесь с ее нормативами.

Упражнения и нормы

Вид упражнений	Норма
1. Бег 60 м (сек)	12,8
2. Крос 300 м (мин, сек)	1,25
или	
легкий бег (мин)	10
3. Прыжок в длину с места (см)	150
4. Метание гранаты весом 500 г (м)	18
или	
толкание ядра весом 4 кг (м)	5,50
5. Ходьба на лыжах (мин.):	18
В бесснежных районах:	
смешанное передвижение (бег—ходьба) 3 км	25
или	
езда на велосипеде (мин.) 5 км	20
6. Плавание без учета времени (м)	100
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (количество раз)	6
8. Туристический поход (км)	20

Благо тому, кто сохранит
юность до старости, не дав ду-
ше своей остыть, ожесточиться,
окаменеть.

В. Белинский

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Для вас, бабушки

Прошло еще несколько лет... Ваша взрослая дочь стала мамой, а вы — бабушкой. Некоторых женщин это событие не радует, потому что слово «бабушка» они непременно связывают с грустными мыслями о «старушке», «старой» и представляют себя теперь с клубком ниток да спицами.

Другие женщины настроены более оптимистично: они стремятся сохранить и продлить молодость, твердо верят в возможность этого. Третьи в панике произносят: «Старость?! Зачем она?» И приближение ее расценивают как нечто неотвратно быстрое и крайне нежелательное. А так ли все это?

Ведь старость — это биологически неминуемый этап и своеобразный период в жизни каждого человека. Это обстоятельство нужно учитывать. Своевременная адаптация к этому жизненному периоду обеспечат вам наиболее благоприятные условия для общения с окружающими. Помните, что

старость может быть по-своему прекрасным и интересным периодом в жизни человека. Не случайно ее сравнивают с золотой осенью. Необходимо только задолго до наступления старости начать разумную подготовку к этой поре. Возраст и годы прожитой интересной и содержательной жизни могут стать вашими надежными союзниками и верными помощниками.

Ваши знания и богатый опыт станут особенно необходимыми, когда настанет один из самых радостных дней для любой женщины: у вас родился внук! Или внучка.

АХ, ЭТИ НЕРВЫ!

Итак, вы ощутили себя в новой роли, в новом качестве. Вы — бабушка. Это событие всегда воспринимается с радостью. Вы не можете сдерживать улыбку счастья, глядя на появившегося в вашем доме малыша. Новые семейные заботы, непривычные дела, изменения в режиме дня и ритме жизни всей семьи несколько не тяготят вас. На все находится время. Вы умело распределяете его между работой на производстве и домашними делами. И все было бы хорошо, если бы не считали некоторых неприятных ощущений в собственном организме. Они не особенно беспокоят, но все чаще и настойчивее напоминают о себе. Что же это? Откуда эта тяжесть в затылке, внезапное покраснение лица с капельками пота на лбу, головокружение? Почему неожиданно поднялось, а затем нормализовалось без всякого лечения артериальное давление? Вы припоминаете, что где-то читали об этом состоянии женщины. Слышали об этих ощущениях от приятельницы, которая старше вас на несколько лет. Да и лет-то уже за 40... Значит, все-таки надвигается старость? Нет. Это еще не она. Ваш организм вступил в новый этап, который называют переходным, или климактерическим. Он продолжается обычно от нескольких месяцев до 3 лет.

У большинства женщин климакс наступает в возрасте 45—50 лет и редко в 40 и позже 55. Эти данные, по мнению таких известных акушеров-гинекологов, как И. Ф. Жордания, К. К. Скробанский, являются средними и зависят от индивидуальных особенностей, перенесенных заболеваний, социально-бытовых условий, климатических и других факторов.

Что же происходит в вашем организме в этот период?

Известно, что ни один орган не может работать сам по себе. В функциях наших внутренних систем должна быть полная согласованность, необходим «управляющий центр», который регулировал бы жизнедеятельность всего организма. Есть ли такой центр? Конечно. Это наш мозг и кора больших полушарий. Она регулирует эту жизнедеятельность с помощью сложной нервной системы.

Климакс же характерен нарушением равновесия между гормональной и нервной системами. Вспомните свои неприятные, вдруг появившиеся ощущения: вас бросает в жар, без причины

краснеет лицо и т. д. Подобные состояния можно объяснить, в частности, неустойчивостью периферических кровеносных сосудов, которые вдруг перестали подчиняться контролю «центра».

«Я стала нервной», — нередко говорят женщины в этот период. Больше того, они утверждают, что становятся неуживчивыми, сварливыми, ворчат без причин и раздражаются по пустякам.

Отчего же спокойная, уравновешенная женщина вдруг так изменилась? Это также является результатом «разрегулирования» сложных взаимоотношений между подкорковыми образованиями и корой головного мозга.

А если появилась тахикардия, потливость, бессонница, необъяснимая тревога, даже страх? Не спешите и в этом случае звать на помощь «модные» таблетки и не бойтесь подобных симптомов. Это не начало загадочной болезни, а закономерные признаки переходного периода, точнее — некоторые изменения в деятельности вегетативной нервной системы.

А ЖЕЛЕЗЫ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ?

В климактерическом периоде постепенно угасает генеративная функция яичников. В это время созревание яйцеклетки останавливается на определенной ступени, и она постепенно прекращает свой рост. Изменения, связанные с эндокринной работой яичников, распространяются на весь организм женщины. Происходят ли циклические изменения в передней доле гипофиза (выделение гонадотропных гормонов) или в яичниках (выделение эстрогенных гормонов и прогестерона), в матке (изменения эндометрия) — все они имеют самую интимную связь и взаимодействие. В результате прекращения регулярного и полного созревания яйцеклеток вырабатывается повышенное количество гормонов. Последнее и способствует нарушению гормонального равновесия.

В этом комплексе не последнюю роль играют и другие эндокринные железы, особенно надпочечники, щитовидная и поджелудочная железы, которые и сами подвергаются действию гипофизарных и яичниковых гормонов. Отсюда следует, что нарушение работы хотя бы одной из них (например, щитовидной) может привести к нарушению функции яичников — и, следовательно, в целом менструального цикла.

Немаловажно, что возрастные изменения не ограничиваются только половыми гормональными влияниями. Функциональная инволюция эндокринного аппарата находит свое отражение и в сдвигах обменного порядка: снижаются окислительно-восстановительные процессы, особенно синтез белка. Незаконно используются энергетические и пластические материалы; ухудшается окисление жирных кислот и липидов; ткани организма обедняются водой, а это в свою очередь приводит к снижению гидролиза и отложению в тканях солей. Наконец, с возрастом падает и ин-

тенсивность обновления макроэргических фосфатных соединений — тех веществ, в которых накапливается энергия, выделяющаяся при окислении различных субстратов в организме.

Известно, что недостаток двигательной активности в старшем возрасте с неизбежностью проявляется в монотонности реактивных процессов, в частности обменных и ферментативных. Происходит свертывание «устройств» зрелого периода жизни, и в конечном счете это усугубляет имеющиеся нарушения, способствует преждевременному старению.

Однако это только одна сторона проблемы. В настоящее время существует мнение, что старение — не пассивный процесс разрушения структуры и функции организма, а возникновение нового уровня — пусть и менее совершенного — приспособления к среде.

Доказано, что стареющий организм обладает малым запасом «прочности» для больших функциональных напряжений, делается особенно уязвимым при действии повреждающих факторов. При всем различии в понимании сущности старения исследователи сходятся в одном: в результате этого сложного биологического процесса снижаются приспособительные возможности организма (в частности, в связи с изменениями в системе гипофиз — кора надпочечников).

Вполне закономерно возникает вопрос: разумно ли использовать физические упражнения и элементы спорта в пожилом возрасте? Очевидно, имеет смысл активизировать двигательный режим с целью стимулирования обменных процессов и повышения адаптационных возможностей организма.

В течение последних лет благодаря исследованиям отечественных и зарубежных ученых расширились представления об особенностях адаптивных реакций стареющего организма к такому важному в биологическом и социальном отношении фактору, как мышечная деятельность.

На первых порах приспособительные реакции организма в среднем и пожилом возрастах изучались на основании изменений обменных процессов во время мышечной работы. Особый интерес представляют данные о положительном влиянии физической тренировки на жировой обмен. Многочисленными исследованиями доказано, что свойственная лицам пожилого и старческого возрастов гиперхолестеринемия (повышенное содержание холестерина в крови) становится менее выраженной после систематических занятий физкультурой. Наибольшее снижение холестерина, как правило, наблюдается у людей с высоким его уровнем. При относительно низком содержании холестерина в крови снижение его выражено меньше. Интересен и тот факт, что у пожилых спортсменов — по сравнению с начинающими заниматься физическими упражнениями в этом возрасте — установлены относительно более низкие величины содержания холестерина в крови. Наконец, в ряде работ указывается на тенденцию к нормализации тех показателей, которые сопутствуют ряду

заболеваний, в том числе атеросклерозу. Причем, по мнению ряда авторов, эти положительные сдвиги обусловлены влиянием тренировки на состояние центральной нервной системы и эндокринного аппарата, за которыми признается ведущая роль в жировом и других видах обмена.

Изучению функции надпочечников посвящено значительно меньше работ. Почти во всех них подтверждается положение о снижении с возрастом секреции гормонов коры надпочечников — оксикортикостероидов.

Первыми исследованиями, направленными на вскрытие некоторых закономерностей участия коры надпочечников в регуляции мышечной деятельности в период старения, установлено, что кора надпочечников функционирует у спортсменов пожилого возраста более активно, чем у незанимавшихся спортом. Непосредственно после физических упражнений, после соревнований активность этой железы повышается, и тем больше, чем интенсивнее мышечная работа. Однако многими учеными подчеркивается, что в пожилом возрасте околопредельные нагрузки нежелательны.

Интересный материал представлен в работах Р. Е. Мотылянской и П. М. Бабарина, которые тоже изучали эндокринные сдвиги у лиц пожилого возраста во время игры в волейбол, при занятиях гимнастикой и ходьбе на лыжах. Важно отметить, что полученные данные подтвердили положение, что кратковременные эмоциональные нагрузки в условиях спортивных соревнований чаще активизируют деятельность надпочечников, в то время как длительные физические занятия, особенно связанные с большим мышечным напряжением, вызывают ее снижение.

Подводя итог вышесказанному, нам еще раз хочется обратить ваше внимание на эту сложную цепь взаимосвязанных и взаимообуславливающих процессов переходного климактерического периода.

ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ...

Помните, что для нормального функционирования желез внутренней секреции в вашем возрасте необходим активный двигательный режим. Разумеется, под врачебным контролем.

Итак, гимнастика, спорт, игры...

А полезны ли они женщинам пожилого возраста?

Послушаем специалистов.

Они отмечают, что у женщин с уравновешенной нервной системой, хорошо развитых физически, климакс протекает без невротических расстройств и снижения работоспособности.

При климаксе с неустойчивой компенсацией физические упражнения, в частности занятия утренней гигиенической гимнастикой, значительно облегчают его течение и предупреждают нежелательные невротические нарушения.

Приводим примерный комплекс упражнений с учетом ваших возрастных особенностей.

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики для женщин пожилого возраста

Перед выполнением упражнений походите в течение 20—30 сек. по комнате (или на месте), высоко поднимая ноги. Дышите ритмично.

1. Поставьте ноги на ширине плеч. Поднимите руки через стороны вверх — вдох. Опустите — выдох.
2. Поставьте ноги на ширине плеч, руки вперед. Сжимайте и разжимайте пальцы в быстром темпе.
3. Поставьте ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклонитесь вперед, руки в стороны — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох.

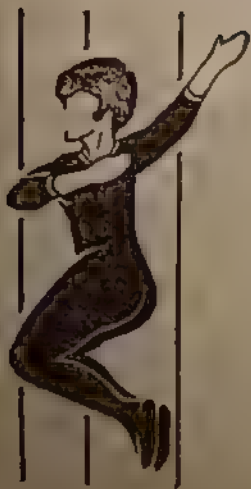


4. Поставьте ноги вместе, руки на пояс. Присядьте, руки вперед — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох.

5. Лягте на спину, вытяните руки вперед. Поднимайте ноги, касаясь их руками.

6. Лягте на спину. Поднимите руки вверх — вдох. Согните ногу, подтяните руками к груди — выдох. Продолжайте то же другой ногой.

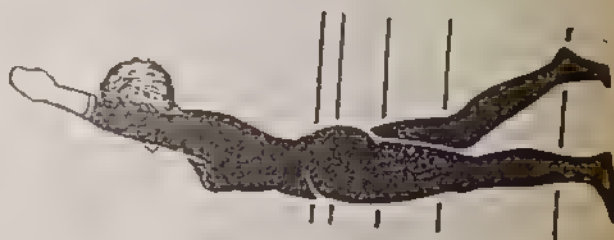




7. Лягте на спину, согните ноги в коленях. Наклоните колени вправо. Руки отведите влево перед грудью. Поменяйте положение.

8. Встаньте перед стулом, поставьте руки на пояс. Делайте поочередные перемахи через стул то левой, то правой ногой.

9. Поставьте ноги шире плеч, руки в стороны. Поочередно доставайте носок левой и правой ноги.



10. Встаньте прямо. Отставьте левую ногу назад на носок. Поднимите руки вверх. Вернитесь в исходное положение — выдох. То же другой ногой.

11. Поднимите левую руку вверх, правую опустите вниз и отведите руки назад (кости сжаты в кулак). Меняйте положение рук в среднем или быстром темпе.

12. Поставьте руки на пояс. Делайте поочередное полуприседание то на левой, то на правой ноге, поднимая другую вперед.

Теперь снова походите по комнате в среднем темпе с постепенным замедлением. Ходьбу можно сочетать с расслаблением рук и глубоким, ритмичным дыханием.

Тыся
различн
лыжами

В те
нина в
хайлови
чишки
спорт, к

Один
культу
рый в
центы:

Галина
чемпио
ков. В
лярны

стрий
Олим
19-лет
ющие
раз он
ей исп
20

заслу
норм
64 го
цию,
нируе
Од

МОН
ту.
посл
Е.
РСФ
кой,
Алек
опыт
А

пре-
реж-
шн

Те женщины, которые по состоянию здоровья не могут заниматься физкультурой и спортом, должны стремиться во время пребывания в домах отдыха, санаториях и других лечебных учреждениях максимально активизировать свой отдых и лечение, широко используя формы и средства лечебной физкультуры.

...В Куйбышеве хорошо известна Екатерина Алексеевна Мамонова. Более трех десятков лет она посвятила парусному спорту. В войну четыре года служила на Черноморском флоте. А после Победы вернулась на родной завод — и снова в спорт. Е. А. Мамонова тринадцать раз подряд была чемпионкой РСФСР. «В Поволжской регате» она участвовала уже пенсионеркой, она опередила молодых и сильных мужчин. Екатерина Алексеевна продолжает ходить на яхте и передает свой богатый опыт и мастерство молодым яхтсменам.

А Ольга Леонидовна Шахова — ленинградский архитектор, заслуженный мастер спорта — одна из первых в стране сдала нормативы Комплекса ГТО. А ведь ей в то время исполнилось 64 года! На общественных началах ведет легкоатлетическую секцию, готовит будущих значкистов и разрядников, регулярно тренируется на лыжне, занимается настольным теннисом...

Один из рекордов спортивного долголетия принадлежит австрийской фехтовальщице Эллен Мюллер-Прайс, участнице пяти Олимпийских игр. Ее олимпийский дебют состоялся в 1932 году. 19-летняя спортсменка завоевала золотую медаль. Две последующие олимпиады принесли ей бронзовые награды. Последний раз она выступила на Олимпийских играх в Мельбурне, когда ей исполнилось 43 года.

20 лет выступает на велотреке заслуженный мастер спорта Галина Ермолаева. В ее коллекции около 20 золотых медалей чемпионки Советского Союза и множество других призов и кубков. В женском велоспорте Г. Ермолаева одна из самых популярных гонщиц.

Один зарубежный ученый образно заметил, что запятия физкультурой и спортом в молодости не являются капиталом, который в поздние периоды своей жизни автоматически дает проценты: он должен систематически обновляться.

В теннисном городке Центрального стадиона имени В. И. Ленина в Лужниках в соревнованиях участвовала Екатерина Михайловна Давыдова, которой шел 72-й год. И, глядя на нее, мальчишки и девчонки могли убедиться, какую пользу приносит спорт, как сохраняет он бодрость и долголетие.

ГТО ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

Тысячи женщины старшего возраста занимаются в секциях по различным видам спорта, увлекаются туризмом, альпинизмом, лыжами и греблей, сдают нормы комплекса ГТО.

Ознакомьтесь с нормативами Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» по вашей возрастной группе (45—55 лет). Ваша ступень называется «Бодрость и здоровье». В самом названии заложен глубокий смысл: помочь миллионам советских женщин сохранить здоровье, а с ним — творческую активность, полноценную содержательную жизнь и даже... продлить молодость.

Приводим нормативы по V возрастной ступени для женщин 45—55 лет.

Упражнения и нормы

Вид упражнений	Норма
1. Ускоренная ходьба 200 м (мин. и сек.)	1.20
2. Легкий бег (мин.)	8
3. Прыжок в длину с места (см)	130
4. Толкание набивного мяча весом 2 кг (м)	6
5. Ходьба на лыжах 2 км	Без учета времени
В бесснежных районах: смешанное передвижение (бег—ходьба) 3 км	
6. Плавание без учета времени (м)	Без учета времени
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (количество раз)	50
8. Туристский поход (км)	4
	10

Заключение

Вот вы и закрыли нашу книгу... Перед вами прошли все возрастные этапы жизни женщины: детство, отрочество, юность, зрелость. Они прошли в тесной связи с физическими нагрузками, физкультурой, спортом. А теперь давайте вновь мысленно вернемся к прочитанным страницам и постараемся подвести некоторые итоги тому, что вы узнали.

Фундамент становления человеческой личности закладывается в семье. В детях, как в зеркале, отражается дух семьи. Папа и дедушка, дядя и старший брат (а не только мама и бабушка) должны это понять и быть примером достойного подражания для детей.

В этой книге мы говорим только о девочке, девушке, молодой маме, о женщине среднего и пожилого возрасте, о бабушке и в своих рекомендациях учитываем специфику женского организма, ваши возрастные, физиологические и другие особенности.

На плечи женщины ложится многое: забота о детях, домашние дела, работа на производстве... Мы хотим помочь вам без напряжения справляться с нагрузками, предъявляемыми современным ритмом жизни, воспитать закаленных, здоровых детей и самим как можно дольше сохранить заряд бодрости, творческую энергию. Вам нетрудно будет воспользоваться нашими советами, так как у нас в стране создаются все условия для приобщения миллионов людей к физической культуре и спорту. Нужно только преодолеть свойственную некоторым женщинам инертность, быть более волевой и активной.

Из года в год увеличивается продолжительность жизни советского народа. Однако заболеванию сердца, несмотря на все достижения советской медицинской науки остаются основной причиной смерти людей среднего возраста. Результаты, полученные современными учеными Г. Ф. Лангом, Л. А. Мясниковым, Е. И. Чазовым, И. К. Шхвацабая, Э. Ш. Халфеном, убедительно свидетельствуют о том, что сердечная катастрофа возникает у людей физически неактивных. Доказано, что ежедневная ходьба даже в течение 20 минут уменьшает риск возникновения инфаркта, а систематически занимающиеся физкультурой в три раза реже страдают им и само заболевание протекает легче. Недаром в народе говорят: «Много ходить — долго жить». Это важно и потому, что женщину любого возраста всегда волнуют вопросы сохранения внешней привлекательности.

...Красота и грация, стройность и пластика, свежесть лица и горделивая осанка — всё это небезразлично и юной девушке, и женщине-матери, и мудрой бабушке.

Не правда ли, всем женщинам хочется «продлить молодость»? Но при этом не бесцельно приплюсовывать дни и годы к своей жизни, но и сохранить творческую активность, остроту мышления, высокую работоспособность.

Жизнь нужно прожить с максимальной пользой для себя, своей семьи и окружающих людей. И если вы связали ее с физкультурой и спортом, полноценность жизни возрастает как и ее продолжительность. Современные исследования показывают, что атеросклероз, на фоне которого развиваются инфаркт миокарда и мозговой инсульт, все более становится такой проблемой, которую могут решить врачи в тесном контакте с родителями и педагогами: известно, что высокая двигательная активность будущих матерей, внедривших физкультуру в свой быт, положительно сказывается на формировании сердечно-сосудистой системы ребенка.

Таким образом, физкультура для вас, девочки, девушки, мамы и бабушки, необходима для роста и всестороннего развития, для здоровья, для достижения долголетия, для испытания радостей жизни в глубокой старости.

Посмотрите на содержание книги, снова полистайте ее... Она нужна вам сегодня, но пройдут годы, изменится возраст, и вы снова вернетесь к ней.

Итак, «элексира молодости» в аптеках нет. Вы хотите быть здоровой и молодой, бодрой и красивой, изящной и обаятельной. Мы вас понимаем и своей книгой хотим помочь найти самый эффективный, самый верный путь. Он надежен, потому что проверен многовековым опытом.

Молодость, здоровье, полноценная, деятельная жизнь — в ваших руках. Все зависит от вашей доброй воли.

Заканчивая книгу, мы не прощаемся с вами. Мы говорим: «До свидания. До скорой встречи с физкультурой. Желаем полюбить ее на всю долгую жизнь».

ДЕВУШКАМ, МАМАМ, БАБУШКАМ

Под редакцией
проф. М. М. Круглого

Редактор И. А. Маврина

Обложка и титул художника В. К. Иванова

Технический редактор Л. В. Агальцова

Корректор А. Н. Гуревич

НГ 54873. Сдано в набор 10. VI. 1976 г.
Подписано к печати 11. XI. 1976 г. Фор-
мат 60×90¹/₁₆. Бумага тип. № 3. Усл. печ.
л. 12, 5. Уч.-изд. л. 12. Тираж 50 000 экз.
Заказ 2121. Цена 1 р. 5 к.

Издательство Саратовского университета
Университетская, 42.

Саратовский ордена Трудового Красного
Знамени полиграфический комбинат Рос-
главполиграфпрома Государственного коми-
тета Совета Министров РСФСР по делам
издательств, полиграфии и книжной торгов-
ли. Саратов, ул. Чернышевского, 59.

Дневник самонаблюдения

[illegible]

1 p. 05 к.